



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๙๓  
๒๙ เม.ย. ๕๕๓

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม  
<http://dharmaatmag.com>

## นิตยสาร ธรรมะใกล้ตัว

### ฉบับที่ ๙๓

ประจำวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๓

(<http://www.dharmaatmag.com>)



## สารบัญ

จากใจ บ.ก. ไกลตัว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๘
ไดอารี่หมอดู	๑๔
ตั้งตฤณวิสัยนา ฉบับเปิดกรุ	๑๖
ยารักษาใจ	๑๗
ธนาคารความสุข	๒๖
สัพเพเหระธรรม	๓๑
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๔๐
คณะทำงาน	๔๘



## จากใจ บ.ก. ไกลตัว

ดังตฤณ

---



ถ้าวันหนึ่งคุณเป็นเจ้าพ่อวงการข่าว  
เป็นเจ้าของสถานีโทรทัศน์เรตติ้งดี  
หรือเจ้าของหนังสือพิมพ์ยักษ์ใหญ่

มีอิทธิพลมาก และมีสิทธิ์จะล่วงรู้เบื้องลึกของแต่ละข่าว

ชนิดอยากเจาะข่าวไหน

ก็เข้าถึงผู้เป็นต้นแหล่งข่าวทุกคนได้ทันทีโดยไม่มีข้อติดขัด

การบริโภคข่าวของคุณจะแตกต่างไปอย่างสิ้นเชิง

แล้วรู้ไหม อะไรจะเกิดขึ้น

ถ้าทุกคนในประเทศทำได้เช่นนั้นเหมือนกันหมด?

อะไรจะเกิดขึ้นแน่ๆไม่รู้

รู้แต่ว่าพวกเราเห็นทุกอย่างต่างไปพร้อมๆกัน

เมื่อ ๑ เมษายน ซึ่งฝรั่งถือเป็น April Fool ที่ผ่านมา

มีเว็บไซต์แห่งหนึ่งนำเรื่องไม่น่าเป็นไปได้มาลงเป็นข่าว

และไม่ใช่แค่ข่าวเดียว แต่เป็น ๓ ข่าว ๓ เรื่องพร้อมกัน

เป็นการสับขาหลอกไม่ให้แฟนเว็บรู้

ว่าอันไหนเรื่องจริง อันไหนข่าวกุ

ผลปรากฏว่าเกิน ๙๐% ของแฟนคลับปักใจเชื่อทันที

ว่าทั้งสามเรื่องนั้นหลอกหมด

แถมด่าขโม่งโง่เงา เพราะบางข่าวเหมือนชุดเอาคนตายมาเล่น

ประมาณว่าเรื่องไม่เป็นเรื่อง ข่าวฉาวๆของคนตาย

แม้จะเป็น April Fool ก็ไม่ควรนำมาทำเป็นเรื่องตลก

สามวันต่อมาเว็บไซต์ดังกล่าว

นำจดหมายต่อว่าต่อขานของแฟนเว็บมาลง

โดยไม่มีคำขอโทษขอโพยใดๆทั้งสิ้น

เพราะได้ประกาศเจตนาไปด้วยว่าชาวทั้งสามนั้น  
มีหลอกอยู่ชาวเดียว  
คือชาวคนดังสองคนเป็นญาติกันเพราะหน้าเหมือนกัน  
ชาวอื่นนอกเหนือจากนั้นไม่มีการบิดเบือนความจริงแม้แต่คำเดียว!

ที่เขียน จากใจ บ.ก. ไกลตัว วันนี้  
ก็เพราะผมได้อ่านข่าวของสำนักข่าวแห่งหนึ่ง  
ซึ่งผมทราบดีว่าเรื่องจริงไม่ใช่อย่างนั้น  
อ่านแล้วก็เกิดความสลดใจเมื่อคิดได้ว่า  
ผมอาจเสียเวลาอ่านข่าวที่ "ไม่จริง" เป็นสิบ ๆ ต่อวันก็ได้

เวลาบริโภคข่าวสาร  
เราจะให้เกียรติ ให้เครดิต ให้ความไว้วางใจกับสื่อมวลชน  
เมื่อเขาบอกว่านี่คือความจริงที่เกิดขึ้น  
เราก็มักจะโน้มเอียงเชื่อว่ามีเรื่องนั้นๆเกิดขึ้นแล้ว  
พอนำไปคุยกับเพื่อนบ้าน  
เพื่อนบ้านก็คุยตอบเหมือนรู้มาเช่นนั้นด้วย  
แนวโน้มก็จะยิ่งพากันปักใจเชื่อ  
ต่อให้เจ้าตัวอันเป็นต้นเหตุข่าวมาพูด  
บางที่เราอาจจะนึกด้วยซ้ำว่าเขาโกเรื่องแก้ตัว

วันไหนอ่านหน้าแรกของหนังสือพิมพ์  
หรืออ่านเว็บข่าวออนไลน์ทั้งหน้าแล้ว  
ถ้าเกิดคุณสงสัยขึ้นมาว่า  
อะไรบางอย่างที่เป็นเรื่องโกหก  
ในฐานะชาวพุทธ เราควรบอกตัวเองอย่างไร?

ในมุมมองของพระพุทธเจ้า  
ที่ท่านอยากให้เหล่าสาวกของพระองค์ทุกคนได้มองเห็นตาม  
ก็คือทุกสิ่งทุกอย่างที่เปลี่ยนแปลงได้  
ถือว่าโกหกหมด เป็นเท็จหมด ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นทั้งหมด!

ก็มันจะจริงไปได้อย่างไร  
จะให้เชื่อเข้าไปลงหรือว่า  
อะไรอย่างหนึ่งมีความเป็นเช่นนั้นอยู่จริง  
ในเมื่อวันนี้เป็นอย่าง พรุ่งนี้เป็นอีกอย่าง ปีหน้าเป็นอีกอย่าง  
และที่สุดอีกร้อยปีกลายเป็นอะไรแตกต่างอย่างสิ้นเชิงจากวันนี้?

พอมองครอบไปทั้งจักรวาลว่าไม่มีอะไรจริงสักอย่าง  
ไม่มีอะไรสักอย่างที่ไม่เปลี่ยน  
คุณจะได้ทำใจไว้บ้าง เพื่อ "สิ่งที่รู้มา"  
มันปรากฏเผยในวันหนึ่งว่าไม่ตรงกับความจริง  
ก็จะได้ไม่รู้สึกลับแค่นั่นนอกอะไรมาก  
ในเมื่อมันเปลี่ยนฐานะแค่จาก  
"เรื่องหลอกที่น่าจะเกิดขึ้นจริง"  
ไปสู่ความเป็น "เรื่องหลอกที่คนกุขึ้น" เท่านั้นเอง

แล้วพระพุทธเจ้าชี้ให้มองว่าอะไรคือของจริง?  
สิ่งใดไม่เปลี่ยนแปลง สิ่งใดคงอยู่ถาวร  
สิ่งใดไม่ปรากฏว่าเกิดแล้วดับได้ อันนั้นแหละของจริง  
ซึ่งก็มีอยู่แค่หนึ่งเดียวคือนิพพาน  
อันได้ชื่อว่ามหาสมุทรแห่งความว่าง  
ว่างจากการปรุงแต่ง ว่างจากการเกิด ว่างจากการตาย  
และที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใด คือว่างจากความทุกข์  
เป็นบรมสุขแท้อันจะไม่กลับเปลี่ยนแปลงตลอดไป

ดังตฤณ

เมษายน ๕๓

\*\*\*\*\*

## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

คอลัมน์ “ดังตฤณวิเศษ ฉบับเปิดกรุ”

ฉบับนี้ เปิดกรุลำถามเกี่ยวกับพระอริยเจ้า

กับคำถามที่ว่า “ถ้าคิดไม่ดีกับพระอริยเจ้าแล้วสำนึกได้  
มีวิธีขอโทษกรรมหรือผ่อนหนักให้เป็นเบาได้บ้างหรือไม่” ค่ะ (-/-)

เปลี่ยนบรรยากาศมาชมการ์ตูนคลายเครียดกันบ้าง

ที่คอลัมน์ “สัพเพเหระธรรม”

อ่านเรื่องน่าคิด “แผนสอง”

พร้อมภาพประกอบน่ารักจาก “คุณ malimali”

ฉบับนี้ เป็นตอนที่ ๑ ชื่อตอนว่า “ของเคย ๆ” ค่ะ

คุณชื่อ “Up In The Air” กันบ้างไหมคะ?

ใช่แล้วค่ะ ชื่อหนังสือเอง

คอลัมน์ “ธนาคารความสุข” ฉบับนี้

“คุณ aston27” จะพาไปดูหนังสือกันค่ะ

ส่วนหนึ่งกับธรรมะจะเกี่ยวข้องกันอย่างไร

ติดตามได้ในตอน “Up In The Air รู้ขึ้น รู้ลง” ค่ะ ^ \_\_\_\_ ^

วันหยุดสงกรานต์ คุณผู้อ่านไปไหนกันมาบ้างคะ?

คอลัมน์ “ยารักษาใจ” ฉบับนี้

จะพาคุณผู้อ่านไปดูกิจกรรมวันหยุดสงกรานต์ของ “คุณวิลาสินี”

ในตอน “มาบจันทรไพรอยจำ” ค่ะ

\*\*\*\*\*

## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- เพื่อความสะดวกมากขึ้นในการเดินทางไปสวนสันติธรรม  
คุณชมพู่และเพื่อนๆ จึงร่วมกันเป็นเจ้าภาพรถตู้  
สำหรับเดินทางเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งช่องทางค่ะ  
โดยรถตู้จะออกจาก Mc Donald's ที่ Jusco ศรีนครินทร์ (ซึ่งเปิด ๒๔ ชม.)  
เวลา ๕.๓๐ น. ทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน

เริ่มตั้งแต่วันอาทิตย์ที่ ๑๖ พฤษภาคมนี้เป็นต้นไป  
รับรอบละ ๑๐ คน โดยให้ลงชื่อได้ที่ โทร. ๐๒ - ๗๑๗ - ๕๑๑๑  
ที่คุณกบ คุณเอ หรือคุณหนึ่งเท่านั้น

ไม่รับช่องทางอื่นนะคะ จองได้เดือนต่อเดือน  
ขออนุญาตให้คุณชมพู่และเพื่อนๆ ด้วยค่ะ

- ขอแนะนำร้าน as a lobby – ทานไอติมลิ้มธรรมชาติ ^\_^  
จุดพักผ่อนแห่งใหม่ของคนรักธรรมชาติค่ะ  
ท่านที่มีความประสงค์จะขอรับซีดีและหนังสือธรรมชาติของหลวงพ่อปราโมทย์  
และหนังสือธรรมชาติของ อ.สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา  
สามารถรับได้ฟรีที่ร้านนี้นะคะ  
โดยสามารถรับซีดีรวมหนังสือท่านละ ๓ ชิ้น  
ที่อยู่และเบอร์ติดต่อตามลิงค์ด้านล่างค่ะ ^\_^  
<http://www.facebook.com/pages/as-a-lobby/265428583132?v=info>

พบกันใหม่พฤษภาคม

ที่ [www.dlitemag.com](http://www.dlitemag.com) นะคะ

สวัสดีค่ะ (^\_^)



## ธรรมะจากพระผู้รู้

สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

---

ถาม - เวลาที่พบปัญหาใหญ่ หรือต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก  
ทำอย่างไรจะใช้ธรรมะเยียวยาได้ครับ



ธรรมะเป็นเครื่องขัดเกลาตัวเอง ค่อยๆ ลดละความเห็นแก่ตัวไปเรื่อยๆ  
เบื้องต้นก็ค่อยๆ ดูไปจนมันฉลาด  
คนเห็นแก่ตัวเพราะไม่ฉลาดนะ โง่

ไม่รู้หรือกว่ายึดถือตัวตนเอาไว้แล้วทุกข์  
ถ้าปล่อยตัวตนออกไปได้นะ ความทุกข์ก็ลดลงๆ  
พระอรหันต์ไม่ได้เป็นมนุษย์ประหลาดอะไร  
คนชอบไปวาดภาพพระอรหันต์เหมือนคนพิการ  
กระดุกกระดิกก็ไม่ได้ อะไรก็ไม่ได้ ผิดปกติไปหมดเลย  
ฮอโรมนก็ผิดปกติ อะไรๆ ก็ผิดปกติ มันชอบคิดอย่างนี้นะ  
ที่จริงก็คือในทางร่างกายนี้ปกติ เหมือนคนธรรมดาเลย  
แต่จิตที่ฝึกดีแล้ว จิตที่มันฉลาดละ  
มันเห็นความจริงของกายของใจซ้ำแล้วซ้ำอีก  
มันรู้เลยกายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์  
พอมันรู้ความจริงอย่างนี้แล้ว มันจะไม่ยึดถือกายยึดถือใจ  
เมื่อไม่ยึดถือกายยึดใจก็ไม่มีภาระที่จะต้องเดือดร้อนกับกายกับใจ  
ร่างกายจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ก็ไม่ได้เดือดร้อน เพราะไม่ได้ยึดถือกาย  
จิตใจจะกระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
กระทบอารมณ์ที่ดีบ้าง กระทบอารมณ์ไม่ดีบ้าง  
จิตใจก็ไม่กระเพื่อมหวั่นไหว ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย จิตใจก็เป็นอิสระ  
จิตใจของคนที่ยังฝึกไม่พอนะ ไม่มีอิสรภาพ  
พอถูกกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วยินดีบ้างยินร้ายบ้าง  
พอยินดีนั้นก็ดิ้นรนแสวงหา ดิ้นรนรักษา  
ยินร้ายก็ดิ้นรนขจัดปัดเป่า ดิ้นรนต่อต้านขัดขืน

อย่างความทุกข์ในชีวิตเรา ปัญหาในชีวิตเราผ่านเข้ามาเนี่ย  
เราไม่พอใจ อยากให้หายไป ต้องดิ้นรน  
แต่ถ้าเห็นว่ามันเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติกันทั้งนั้นนะ



ทุกสิ่งทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป  
กระทั่งชีวิตเราเอง สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเราเอง อยู่ชั่วคราวนะ  
แล้วก็ผ่านไปเหมือนกัน ไม่มีถาวร ไม่มี  
ถ้าเห็นอย่างนั้นนะ ไม่ว่าจะเจออะไร จิตใจก็ไม่หวั่นไหว  
จะพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็ไม่หวั่นไหวนะ จะเจอสิ่งที่ไม่รักก็ไม่หวั่นไหว  
จะสมปรารถนา จะไม่สมปรารถนานะ  
ใจก็ไม่หวั่นไหว ไม่กระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลง  
เห็นทุกอย่างเป็นปรากฏการณ์ที่ไหลผ่านไปเรื่อยๆ  
ทุกอย่างเหมือนสิ่งที่ว่างเปล่า เป็นปรากฏการณ์ที่ว่างเปล่าเท่านั้นเอง  
เพราะมันมีมาชั่วคราวแล้วมันก็หายไปหมดเลย  
มันไม่มีหรือสิ่งที่จริงจังที่สุดในชีวิต

อย่างบางทีเวลาเราเผชิญปัญหา  
เรารู้สึกสิ่งนี้สำคัญที่สุดเลย ชีวิตเราขาดสิ่งนี้ไม่ได้  
อย่างเวลามีความรักนะ รู้สึกคนนี้เป็นสิ่งที่เราขาดไม่ได้  
คนๆนี้ ถ้าเราขาดแล้วเราไม่มีความสุขเลย  
วันหนึ่งขาดเข้าจริงๆ ก็อยู่ได้นะ ไม่ตายหรอก  
บางคนก็มีตำแหน่งหน้าที่ใช้ใหม่ เคยใหญ่  
พอถึงตุลา เกษียณนะ นี่วันนี้ ๓๑ ตุลา มีคนเกษียณมาหนึ่งเดือน  
คงมีคนตายไปบ้างแล้ว เจาตาย เคยใหญ่  
รู้สึกตำแหน่งหน้าที่นั้นเป็นของสำคัญ ขาดไม่ได้  
ความจริงขาดได้ ทุกอย่างนะไม่ใช่สำคัญที่สุดหรอก  
ทุกอย่างมันมาแล้วไปทั้งหมดเลย ไม่มีอะไรหรอกที่เราขาดมันไม่ได้  
อย่างพระเยซูสอนดีนะ บอกว่าอย่างบางคนต้องการเสื้อผ้าใช้ใหม่  
เห็นว่าเสื้อผ้าสำคัญ ท่านสอนร่างกายสำคัญกว่าเสื้อผ้า  
ชีวิตสำคัญกว่าอาหาร อะไรแบบนี้ สอนดี  
นักปราชญ์ทั้งหลายก็มองคล้ายๆ กันแบบนี้แหละ  
ที่นี้ไม่ยึดกระทั่งร่างกาย ไม่ยึดกระทั่งจิตใจนะ  
โอ้โฮ มันมีอิสระจริงๆ นะ  
อะไรเกิดขึ้น แม้โลกจะแตกต่อหน้าต่อตานะ  
ใจก็ไม่หวั่นไหวหรอก มีความสุข

ถาม - ตั้งใจจะอยู่เป็นโสดแต่ก็กลัวเหงา ถ้าปฏิบัติธรรมแล้วจะช่วยให้ใช้ไหมคะ

ธรรมะยิ่งเราฝึกมากๆ นะ เราได้รับความสงบ มีความอบอุ่นใจนะ  
จิตใจอบอุ่นเหมือนลูกมีพ่อแม่ ไม่ว่าเหวไม่เจ็บเหงาหรือ  
มีธรรมะอยู่ด้วย จิตใจมีความสุข  
สมัยก่อนหลวงพ่อกาวนา ยังไม่ได้เรื่องนะ ทำแต่สมณะ  
ตอนเป็นวัยรุ่นนะ รู้สึก อึด เจ็บเหงา บางทีก็เจ็บเหงานะ  
คนเราพอเจ็บเหงาต้องอยากมีแฟน ใช้ไหม  
ต้องดิ้นรน ต้องทำนั่นทำนี่ บางคนก็ต้องไปคบกับเพื่อน  
ชวนกันไปเที่ยวเล่นเฮฮาไป ให้ลืมไปวันหนึ่งๆ ชีวิตเจ็บเหงา  
เดี๋ยวนี้ภาวนามาเรื่อยๆ นะ ชีวิตไม่เคยมีคำว่าเจ็บเหงาเลย  
ยิ่งอยู่ตามลำพังนะ ยิ่งมีความสุข  
ยิ่งเจอคนเยอะๆ อย่างนี้นะ เหนื่อยนะ  
ไม่เจอดีกว่า ไม่เจอสบาย สบายทางร่างกายนะ  
ใจก็เหมือนกันนะ เห็นว่างๆ ไม่มีอะไร  
เห็นพวกเราก็ก็นั่นเห็นต้นไม้ต้นหนึ่ง ต้นไม้บางต้นก็เพ่งออก  
บางต้นงอกมานานแล้วเพราะงอมไป เห็นเหมือนต้นไม้  
ไม่มีคำว่าเหงาเลย ไม่มีคำว่าว่าเหวอะไรอย่างนี้  
ไม่เคยเลย มีแต่ความสุข ใจที่ฝึกไปเรื่อยๆ มีความสุขที่สุดเลย  
เพราะฉะนั้นอยู่ที่เราจะฝึกเอาเอง ธรรมะเป็นของกลางนะ  
ไม่ใช่ของพระ ของแม่ชี ของหลวงพ่อก็อะไรอย่างนี้ ไม่ใช่  
ธรรมะเป็นของกลาง เป็นสัจธรรม เป็นความจริง ไม่มีเจ้าของหรือ ธรรมะ  
เพียงแค่พระพุทธเจ้าท่านเป็นคนแรกที่ค้นพบมา  
เราก็กายอยู่ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ค้นพบ  
แล้วอุทิศสำหรับค้นพบแล้วอุทิศสำหรับมาบอกเรา  
ก่อนหน้าท่านก็มีผู้ค้นพบอยู่นะ พวกพระปัจเจกพระพุทธเจ้าทั้งหลาย  
ท่านก็ค้นพบ แต่ท่านไม่ได้บอกใคร  
ที่ท่านไม่ได้บอกใครไม่ใช่ว่าคงไม่ถึงขนาดไม่มีฝีมือหรือ  
เพราะอย่างพระปัจเจกก็เก่งนะ เก่งกว่าพระสาวกหรือ  
คงไม่มีคนที่คู่ควรที่ท่านจะบอกมากกว่า  
ถ้ามีคนที่คู่ควรจะบอก ท่านก็คงจะบอกเหมือนกัน

เพราะฉะนั้นธรรมะเป็นของกลางนะ ธรรมะไม่เคยหายไปไหน  
อยู่ที่พวกเราจะเข้าใจมันหรือเปล่า  
เราเข้าใจธรรมะได้ ชีวิตเราก็มีความสุข  
มีความสุขที่สุดเลย ไม่มีอะไรเหมือนเลย  
ความสุขในโลกนะ ชั่วครั้งชั่วคราว  
ความสุขแบบวูบ ๆ วาบ ๆ ความสุขแบบฟังคนอื่น อาศัยสิ่งอื่น  
ความสุขแบบไม่มีอิสรภาพ ไม่เป็นตัวของตัวเอง  
แต่ใจที่มีธรรมะนะ อยู่คนเดียวก็มีความสุขนะ  
อยู่กับคนหลายคนก็มีความสุขเหมือนกัน  
แต่อยู่หลายคนมันเหนื่อยนะ อยู่คนเดียวสบาย สบาย  
เพราะฉะนั้นเราภาวนานะ  
แล้ววันหนึ่งเราจะไม่เจ็บเหงาหรือ ถึงจะอยู่ลำพัง

**ถาม - ตอนนี้อัดเงินใกล้จะเกษียณอายุแล้ว**

**กลัวว่าอยู่บ้านเฉย ๆ จะเหงาค่ะ ควรเตรียมตัวอย่างไรดีคะ**

ชีวิตในอนาคตจะเต็มไปด้วยความเจ็บเหงานะ  
คนที่เกิดมานาน ๆ อย่างหลวงพ่อก็รู้เลย ว่าแต่ก่อนเรามีครอบครัวที่ใหญ่  
ในบ้านนั้นมีปู่ย่าตายาย ลุงป้าหน้าอา มีหมดเลยเจ็ดชั่วโคตร อยู่กันอย่างนั้นละ  
พ่อแม่ไม่อยู่ พ่อไปทำงาน แม่อยู่บ้านอย่างนี้  
แม่ทำงานบ้าน ปู่ย่าตายายเลี้ยงเด็กอะไรอย่างนี้  
ทุกคนมีหน้าที่ พ่อทุกคนมีหน้าที่นะ ทุกคนมีความสำคัญ  
ทุกคนมีความภาคภูมิใจในตัวเอง มีความเชื่อมั่น มีความภูมิใจในตัวเอง  
ทุกคนมีความสุขได้ จะยากดีมีจนก็มีความสุข  
อยู่มานาน ๆ เดียวนี้สังคมเราเหมือนฝรั่งแล้ว ฝรั่ง  
ฝรั่งลำบาก แก่ ๆ แล้วอยู่คนเดียว เลี้ยงหมาเลี้ยงแมว  
คุยกับหมาคุยกับแมวไปวันหนึ่ง ๆ นะ ชีวิตเจ็บเหงามากนะ  
พวกเรากำลังเดินรอยตามเขาเหมือนกัน คนแก่ ๆ ตอนนี้ ถูกทิ้งอยู่บ้าน  
ทิ้งอยู่เฉย ๆ นะ ไม่มีกิจกรรมอะไรทำแล้ว  
ลูกหลานก็ไม่มาเยี่ยม ลูกหลานไปอยู่โรงเรียนอนุบาลหมดแล้ว  
คนแก่ไม่มีความหมายเลย เป็นคนซึ่งไม่มีคุณค่า แล้วก็ไม่มีก็ได้

แต่ก่อนทุกคนมีความสำคัญนะ ทุกคนมีหน้าที่ แก่ขนาดไหนก็ยังมีหน้าที่อยู่  
เดี๋ยวนี้พอแก่ๆ อยู่บ้านนี้ไม่มีคุณค่าละ คนไม่เห็นความสำคัญ  
พอคนไม่เห็นความสำคัญ ไม่สนใจ  
ยิ่งเจ็บเหงา ยิ่งว่าเหว่ รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่านะ ยิ่งเงาหนักขึ้นเรื่อย ๆ

ชีวิตในอนาคตจะเป็นอย่างนี้มากขึ้นๆ นะ  
ทุกวันนี้คนแก่อยู่บ้านคนเดียวนี้เยอะแยะไปหมดเลย  
ถ้ายังอยู่กันสองคนผัวเมียตายาย ก็ยังพอไม่เหงามาก  
หลังจากนั้นจะเหงา เพราะฉะนั้นเราต้องเตรียมตัวเตรียมใจนะ  
มันเป็นปรากฏการณ์ซึ่งเราเลี่ยงไม่ได้แล้ว  
สังคมมันเป็นอย่างนี้ สังคมมันพัฒนา เศรษฐกิจ  
พัฒนาอะไรขึ้นมาจนทุกคนออกจากบ้านไปหมดแล้ว  
เด็กก็ไปทางหนึ่งนะ พ่อแม่ก็ไปทางหนึ่ง เด็กก็ไม่มีเวลาอบอุ่น  
ไม่เฉพาะคนแก่ที่ไม่อบอุ่น เด็กก็ไม่มีเวลาอบอุ่น เด็กก็ต้องไปอยู่กับเพื่อน  
อยู่บ้านมันก็เปิดอินเทอร์เน็ตนะเพราะมันเหงา ขาดความอบอุ่น  
เหี่ยวชีวิตในอนาคตเป็นชีวิตที่ร้อนทรมานเลยนะ  
เจ็บเหงาว่าเหว่ตลอดไป ยิ่งหนักขึ้นๆ  
เพราะฉะนั้นเราต้องเตรียมตัวเตรียมใจของเรา  
เราภาวนาเป็นนะ เราอยู่คนเดียวมีความสุขมากเลย

เหี่ยวเมื่อวันจันทร์หรือวันอังคารไม่รู้ หลวงพ่อไปเทศน์ที่พัทยา  
ไปเจอคนแก่คนหนึ่งนะเฝ้าบ้าน แต่เดิมเฝ้าบ้านก็เฉาๆ นะ  
นี่เพื่อนบ้านเอาซีดีหลวงพ่อไปให้ฟัง โอ้โฮ มีความสุขมากเลย  
แต่ก่อนนะอยู่บ้านไม่ได้ละ พอลูกหลานไปหมดแล้วนะ  
ปิดประตูบ้านย่องๆ ไปคุยกับบ้านนั้นบ้านนี้  
เดี๋ยวนี้ไม่ยอมไปไหน อยู่บ้านมีความสุข มีสติ เจริญสติไปเรื่อยๆ  
เขารู้สึกชีวิตของเขามีค่า ชีวิตเขามีเป้าหมาย  
ชีวิตถ้าไม่เป้าหมาย มันเดินไม่ถูกเรื่องหรือกะนะ มันว่าเหว่แล้ว  
นี่เขารู้ว่าชีวิตเขามีเป้าหมาย ชีวิตเขาคือธรรมะ  
เขาจะต้องพัฒนาจิตใจของเขาให้ไปถึงความพ้นทุกข์ให้ได้  
คนที่ไม่มีเป้าหมายในชีวิตนะ ยังมีกิจกรรมให้ทำอยู่  
อยู่คนเดียวก็ยังมียุติกรรมให้ทำคือการพัฒนาจิตใจตนเอง  
เพราะฉะนั้นไม่เหงาหรือเหว่ เพราะมีงานทำ

เราต้องฝึกนะ วันหนึ่งเราต้องเผชิญแล้วละ  
อย่านึกนะว่ามีลูกมีหลานมันจะเลี้ยงนะ ไม่ต้องเลี้ยงมันตลอดชาติก็บุญแล้วละ  
เพราะฉะนั้นเราต้องเตรียมตัวของเราเอง  
ไม่มีอะไรดีเท่ากับธรรมะนะ ธรรมะเป็นเพื่อนเราตั้งแต่ปัจจุบันเลย  
เป็นเพื่อนเราไปถึงอนาคตนะ เป็นเพื่อนเราได้ตลอดไป

สวนสันติธรรม

๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๒



## ไต่อาરીหมอดู

ไต่อาરીหมอดูประจำฉบับที่ ๙๓



โดย หมอผีร์

เมษายน ๒๕๕๓

สวัสดีทุกท่านที่อ่านไต่อาरीหมอดูด้วยคะ

สงกรานต์ที่ผ่านมาไปทำบุญที่ไหนกันมาบ้างคะ ส่วนผีร์กลับบ้านแม่ที่ลำปาง ไปทำบุญที่บ้านมา เอาบุญมาฝากทุกคนให้อนุโมทนากันนะคะ มีสามส่วนที่ไปทำคะ อันดับแรกคือ ทำบุญรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ขอขมาแม่ อันดับที่สองทำบุญที่วัด อันดับสุดท้ายทำทานกับคนแก่ที่ค่อนข้างลำบากแถวบ้าน ประมาณเจ็ดแปดคนได้คะ เอาเงินให้เพื่อซื้อยาซื้อของที่จำเป็นในการดำรงชีวิต กลับบ้านคราวนี้เกิดความปีติใจมาก เพราะแม่เป็นแม่งานบอกบุญลูก ๆ ทุกคนเองโดยไม่ต้องรอให้ใครชวน ทุกวันนี้แม่ผีร์ไปวัดใส่บาตรวันเว้นวันเลย ดีใจมากที่สุดเลยคะ หมดห่วงไปเปเลาะใหญ่ ๆ และด้วยอาณิสสของการทำบุญด้วยใจที่มีความสุขของแม่ ส่งผลให้แม่ถูกสลากกินแบ่งรัฐบาล การมีโชคมีลาภลอยเป็นการให้กำลังใจแม่ในการทำบุญต่อไป แต่แม่ไม่ถึงกับบ้าหวยทุ่มจนหมดตัวนะคะ แต่เล่นพอสนุกพอมีลุ้นเท่านั้นเองคะ ดังนั้นถ้าพ่อแม่ใครยังเชื่อในบุญ ริเริ่มทำบุญด้วยตนเอง ก็อย่าเพิ่งรีบอยากให้ท่านดีขึ้นไว ๆ ค่อย ๆ ดูแลท่านไปเรื่อย ๆ ก่อน มุ่งเน้นการแก้ไขพฤติกรรมส่วนตัวเราไป ทำให้ท่านเห็นก่อนจะทำให้ท่านเชื่อเองว่ากรรมะแก้ไขนิสัยเสีย ๆ ของเราได้ จะทำให้ท่านเกิดศรัทธาขึ้นมาได้ในภายหลัง

สำหรับอาทิตย์นี้นอกจากประทับใจเรื่องแม่แล้ว ยังมีลูกค้าคนหนึ่งที่มีชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น คือว่าก่อนหน้านี้เขาเป็นคนค่อนข้างโลเล ฟุ้งซ่านง่าย จิตใจกังวลแต่เรื่องอดีตเรื่องอนาคต พอกลับมาคราวนี้เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัดเจนมาก ความกังวลฟุ้งซ่านหายไปมาก สิ่งที่แนะนำเขาไปนั่นคือให้เล่นกีฬาบ่อย ๆ จะช่วยลดความฟุ้งซ่านได้ และแนะนำให้เขาหนักแน่นไม่โลเลกลับไปกลับมา เช่น ตั้งใจใส่เสื้อผ้าสีอะไรก็ห้ามเปลี่ยน จะไปไหนก็ไม่เปลี่ยนโปรแกรมไปมา จะเลี้ยวซ้ายก็เลี้ยว เลี้ยวผิดก็เลี้ยวใหม่ ไม่โทษตัวเองซ้ำ ๆ ซาก ๆ สำนึกผิดแก้ไขขึ้นมาใหม่

เมื่อทำแบบนี้ต่อไปเวลาคิดทำบุญจะไม่โลเลอีกแม้มีอุปสรรค ตัวพี่เขายังทำบุญสละทรัพย์เป็นทานแบบไม่เกินตัวด้วย จนทำให้เขามีความสุขมากขึ้น การเงินดี มีเงินเก็บ มีความมั่นคงมากกว่าเดิม จากเดิมที่เก็บเงินไม่อยู่ เป็นเพราะผลของการรักษาสัจจะได้ดี ผลที่ตามมาจะทำให้เมื่อตั้งใจจะไม่ใช้เงิน จะเอาไว้เก็บก็จะทำได้ขึ้นมาเอง นอกจากเรื่องการทำบุญแล้วพี่เขายังคิดเจริญวิปัสสนาด้วย ทำให้มีความสุขเร็วขึ้นคะ

มีคนเคยถามพี่หลายคนว่าควรเริ่มต้นนั่งสมาธิแบบไหนดี อันนี้ลองไปเปิดหนังสือ เสียตายคนตายไม่ได้ อ่าน เล่มละ 59 บาทของพี่ดังตฤณดูได้ค่ะ พี่เขาสอนการเริ่มต้นนั่งสมาธิไว้ดีมาก ทำง่ายมากลองทำดูเลยคะ และยังมีเรื่องการเจริญสติจากการนั่งสมาธิแบบง่าย ๆ อีกด้วย ใช้ได้ดีมากเลยคะ พี่เองยังต้องกลับมาอ่านซ้ำ ๆ เหมือนกัน

ส่วนใหญ่การภาวนาจะกำหนดหน้าหรือไม่ว่า มีหลายเหตุปัจจัยด้วยกัน แต่เริ่มต้นคือการอ่านหนังสือหรือฟังซีดี เพื่อให้เข้าใจหลักก่อน ต่อมาต้องเอากลับมาทำตามด้วย จึงจะได้ผล และต้องทำให้ได้อย่างต่อเนื่องคะ การฝึกวิปัสสนาจะช่วยให้วิงหนีกรรมได้ไวขึ้นระดับหนึ่งเลยคะ เพราะกรรมจะเล่นงานเราหนักมากที่สุดคือทางใจ แต่ถ้าฝึกเจริญสติให้สติรักษาใจได้ ก็จะพ้นจากวิบากได้ง่าย ทุกข์จะสั้นลง และยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นไม่วิงหนีทุกข์ ไม่เที่ยวลงโทษคนอื่นว่าคนนั้นหรือคนนี้เป็นคนทำเรา การฝึกเจริญสติรักษาใจไว้จะเป็นเครื่องป้องกันภัยในระยะยาว แม้กระทั่งวันหนึ่งเราตายจากโลกนี้ไป จิตตอนสุดท้ายจะไม่กระสับกระส่ายกลัวความตาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ไปอบายได้ค่ะ

\*\*\*\*\*

รายการวิทยุออนไลน์ "คุยแคะแกระกรรมกับหมอผี"  
ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีพูดคุยและคุยแคะแกระกรรม  
ในบรรยากาศสบาย ๆ ที่ [www.goodfamilychannel.com](http://www.goodfamilychannel.com) นะคะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีในรายการ  
ส่งคำถามมาได้ที่ [diarymordo@hotmail.com](mailto:diarymordo@hotmail.com) นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีได้ที่

[mor-pee@hotmail.com](mailto:mor-pee@hotmail.com)

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร



## ดั่งตถุณวิสัยชา ฉบับเปิดกรู

ถาม - ถ้าคิดไม่ดีกับพระอริยเจ้าแล้วสำนึกได้  
มีวิธีขอโทษกรรมหรือผ่อนหนักให้เป็นเบาได้บ้างไหมครับ



เท่าที่ปรากฏหลักฐานในพระสูตร  
เคยมีคนคิดไม่ดีกับพระอรหันต์อย่างแรงแล้วให้ผลทันที ขนาดเพศเปลี่ยนไป  
(ซึ่งในปัจจุบันมีหลักฐานว่าเป็นไปได้ โดยไม่จำเป็นต้องผ่าตัดแปลงเพศ)

ต่อมาไปขอขมาโทษต่อหน้าท่าน

ท่านอโหสิแล้วก็เปลี่ยนเพศกลับมาเป็นเหมือนเดิม

เพราะฉะนั้น เรื่องการได้รับอโหสิจากปากเจ้าตัวท่าน นับว่าสำคัญครับ

เพราะเท่าที่ทราบ ลำพังคิดสำนึกผิด เป็นแค่ทุเลาโทษตามส่วน  
(ต้องทั้งสำนึก และตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่ทำอีก)

พระพุทธเจ้าท่านถึงตรัสว่าบาปแม้เล็กน้อยก็ไม่ควรทำ

ไม่ควรประมาทเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย

ย้อนตรวจดูกรรมในชาติปัจจุบันของตัวเอง

ผมรู้สึกผิดอย่างแรงอยู่สอง-สามเรื่อง

ก็พยายามตามล้างตามเช็ดให้ตัวเอง

โดยทำประโยชน์ให้เจ้ากรรมนายเวรแบบถึงตัวครับ

ให้พวกเขามากที่สุดเท่าที่กำลังตัวเองจะให้ได้ ไม่ว่าจะทางไหนๆ

ถ้าจะวิจารณ์พระ เอากันตามเนื้อผ้า ไม่มีโทษะจิด จะเป็นการปลดปล่อยที่สุด





## ยารักษาใจ

โดย วิลาศินี



มาบจันทร์ในรอยจำ



9-14 เม.ย. 2553

ท่ามกลางวิกฤตการณ์เมืองที่เกิดการชุมนุมขึ้นตรงใจกลางเมืองหลวงของประเทศ  
ฉันปักหลักอยู่ในวัดที่โอบล้อมด้วยป่าเขา ธรรมชาติโน้มน้าวให้ซึมซับบรรยากาศ  
โปร่ง โล่ง เบา (แต่ก็เคร่งครัดด้วยข้อวัตรปฏิบัติให้เกิดความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา)  
หลับตานึกถึงช่วงค่าๆ ยิ่งมืดก็ยิ่งเห็นดาวอยู่เต็มฟ้า สถานที่ทำวัตรเย็นคือพระอุโบสถ  
ที่มีลักษณะคล้ายเรือสำเภาใหญ่ลอยเด่นอยู่กลางมหาสมุทร เรือลำนี้บรรทุกเอาผู้ปฏิบัติภาวนา  
ข้ามทะเลคือสังสารวัฏมุ่งสู่นิพพาน ตามเจตนารมณ์ของพระอาจารย์อนันต์ อภิญาโน  
(เจ้าอาวาสวัดมาบจันทร์ ปี 2539-ปัจจุบัน)



คืนวันที่ 11 เมษายน หลังจากเดินทางตรงระเบียงอุโบสถมาเกือบ 2 ชั่วโมง  
ฉันนั่งลงพักและฟังเสาดูดาวบนฟ้า แล้วหยิบโทรศัพท์มือถือที่ติดตัวมา ส่งข้อความผ่าน twitter ว่า

อยากเก็บฟ้ากับดาวเหนือหลังคาพระอุโบสถไปฝากอีกหลายคนที่ไม่ได้มา  
ด้วยจัง :)

5:55 AM Apr 11th via mobile web



บางคนติดตามข่าวสารบ้านเมืองอยู่ อาจจะคิดว่าน่าจะอายุก็ได้ เพราะระหว่างพิมพ์ข้อความ  
ฉันยังไม่รู้เลยว่า ก่อนหน้านั้นมีการปะทะกันระหว่างทหารกับผู้ชุมนุมจนมีผู้เสียชีวิต  
คนอื่นเขาเครียดกัน แต่ฉันยังนั่งชมเดือนดาวอยู่ได้ แต่พอรู้หลังจากนั้นฉันก็ยังโชคดีอีกนั่นแหละ  
ที่อยู่ในสถานที่และเวลาอันอำนวย ให้สามารถทำบุญอุทิศส่วนกุศลแก่ผู้เสียชีวิต  
ผ่านการสวดบังสุกุลโดยพระสุปฏิปันโนในวัดป่าเป็นจำนวนหลายสิบลรูป

อาจจะล่าช้าและดูเหิมเกริมไปสักหน่อยที่จะนำบรรยากาศเย็นๆมาแบ่งปันกันตอนนี้  
แต่ก็ดีกว่าไม่ทำอะไรเลย จริงไหม : )

ไปด้วยกันตั้งแต่วันสำรวจวัดก่อนไปขออนุญาตเข้าพักปฏิบัติธรรมกันเลยดีกว่านะคะ 🐼

.....

## อังคารที่ 6 เม.ย. 53 >> สรรพวัต

เราออกเดินทางตั้งแต่ 8 โมงเช้า ถึงเมืองระยองเมื่อประมาณ 10 โมงเช้า  
ไปแวะที่บึงชีระยองก่อนหาของมาเตรียมถวายเป็นสังฆทาน เลือกของโดยใช้เซ็นส์ที่พอมี  
ของถวายสำหรับวัดป่าไม่ใช่แค่อะไรก็ได้  
เหมือนกับเรามีโอกาสเข้าไปหว่านพืชในนาสักผืน  
และรู้ว่านาผืนนี้ปลูกอะไรก็ขึ้น ก็อย่าเหมาเอาว่า  
งั้นปลูกอะไรก็ได้ กลับกันเลยนะ โอกาสมาหว่านพืชในนาผืนนี้  
ไม่ใช่ใครๆก็มี แม้แต่ตัวเราเอง เกิดมาตั้งกี่ปีก็ชาติ  
กว่าจะได้มีโอกาสอย่างนี้ จะทำวัตร จะถวายอะไร  
ก็ยากให้ออกมาประเด็นนิดนึง และโดยแทบไม่ต้องหวังผล  
บุญสำเร็จแล้วด้วยใจตั้งแต่ยังไม่ถวายเลย : )

มาดูรายการของที่ซื้อไปถวายกัน



ของถวาย 06/04/2010

ทิวชู่ 2 โหล (24 ม้วน)

โลชั่นยาทากันยุง 1 ขวดพร้อมซองพกพาได้

ถ่านขจัดกลิ่นสำเร็จรูป 1 ก้อน

น้ำยาล้างจาน 1 กระปุก

ฟองน้ำล้างจานพร้อมกล่องบรรจุ 6 ชิ้น

ไปถึงก็เอารถจอดอยู่หน้าวัดแล้วขนของเก๋ๆก๊งๆลงไป

มีพระภิกษุ 2 รูปนั่งอยู่ด้านหน้าเห็นเราเดินจากรถจะเข้าวัด

ท่านก็เมตตาทักบอกว่า เอารถขึ้นไปเลย ที่ถวายเป็นไปอีกกิโลกว่าๆ

เราจะกิโลไม่เป็น เลี้ยวรถเข้าวัดเจอที่จอดรถก็จอดอีก

รอบนี้เลยมีพี่ผู้หญิงอีกคนหนึ่งเดินมาทัก และพาขึ้นไปถวายของด้านบน

(ไม่ได้พบพระอาจารย์อนันต์นะ ท่านไม่อยู่ ได้ถวายของกับครูบารูปหนึ่ง

ลืมนามชื่อท่านด้วย -\_-) แต่ได้กราบเรียนท่านไป ว่าจัดของมาถวาย

ไม่ได้มากชิ้น แต่ถ้าชิ้นไหนเห็นว่าทางวัดได้ใช้ ก็จะจัดหามาเพิ่มเติมด้วยเจ้าค่ะ

อย่างถ่านขจัดกลิ่นสำเร็จรูป ตอนนี้เขาทำออกมาสวยและน่าใช้มาก

น่าจะช่วยขจัดกลิ่นตามห้องน้ำหรืออาคารภายในวัดได้

ครูบาท่านก็บอกว่า ดีเลย ถ้าอย่างนั้นจะลองใช้ในห้องพัก

ของพระอาจารย์ใหญ่(พระอาจารย์อนันต์)ดู ฮ้า..เป็นปลื้มเลยอะ)

ส่วนพี่สาวคนที่เพิ่งรู้จักกัน พี่เขาเห็นทิวชู่แล้วดีใจมาก

บอกว่า ช่วงนี้ห้องน้ำ(เฉพาะห้องน้ำหญิงก็เกือบ 20 ห้อง)

กำลังขาดแคลนทิวชู่อยู่พอดีเลย (เย)

น้ำยาล้างจานกับฟองน้ำโรครักคงได้ใช้อยู่แล้วละ

ดีใจๆ เพราะมาครั้งแรกตั้งใจแล้วว่า มาดูสถานที่ ขอเข้าพักช่วงสงกรานต์

มากับพระสุปฏิปันโน ถึงไม่ได้เจอพระอาจารย์อนันต์ แต่ได้เห็นวัด

และได้กราบลูกศิษย์ของท่าน ก็เหมือนได้กราบท่านครั้งนึงแล้วนะ

นี้ได้ถวายของที่เป็นประโยชน์ต่อวัดด้วย

ข้างล่างนี้เป็นข้อวัตรเพื่อเตรียมตัวไปพักปฏิบัติ (สอบถามและค้นเอาจากเว็บ)

วัดมาบจันทร์ (สุภัททบรรพต) สาขาวัดหนองป่าพงที่ 73

8/1 หมู่ 7 ต.แกลง อ.เมือง จ.ระยอง 21160

โทร 038-617-546

เจ้าอาวาส พระครูวินัยธรอนันต์ อภิญาโน

แนวการปฏิบัติ ใช้การบริการพุทธโธ อานาปานสติ ตามแนวของพระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภัทโท)

กฎระเบียบ

1. ไม่เข้าไปในเขตสังฆาวาสโดยไม่ได้รับอนุญาต
2. ทานมือเดียว แต่ถ้าใครต้องการทาน 2 มือ ก็ต้องเก็บอาหารจากชวงค์เข้าไว้ทานตอนเที่ยง แต่ห้ามเก็บอาหาร ปานะ ไว้ในที่พัก (ฝากโรงครัวได้)
3. กิจวัตรประจำวันคร่าว ๆ
- 5.00 น. ทำวัตรเช้าที่หอฉัน
- 8.00 น. ภัตตาหารเช้า
- 15.00 น. ทำกิจวัตรส่วนรวม กวาดลานวัด
- 16.30 น. ปานะ (สำหรับฆราวาส มีมุมเครื่องดื่มที่โรงครัว หรือถ้าเป็นฆราวาสชาย สามารถลงไปดื่มน้ำปานะได้ที่โรงย้อมในเขตสังฆาวาส)
- 19.00 น. ทำวัตรเย็นที่พระอุโบสถ
4. เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ไปด้วย ดังนี้ ยากันยุง ไฟฉาย ของใช้ส่วนตัว
5. ถ้ามีรถที่ดี จะได้ขับขึ้นไปพระอุโบสถได้
6. สถานที่ปฏิบัติเหมาะสำหรับผู้ที่มีวิธีปฏิบัติแล้วอยู่บ้าง
7. ที่พัก ฆราวาสชายพักที่ห้องพักรวมชั้นล่างศาลาหอฉัน ฆราวาสหญิงพักที่เรือนพักในเขตอุบาสิกา
8. การเตรียมตัว เตรียมเครื่องใช้ส่วนตัวที่จำเป็น ยากันยุง ไฟฉาย เครื่องแต่งกายให้แห้งหอม
9. ไม่มีการจองกุฏิไว้ล่วงหน้า พอไปถึงวัด ให้แจ้งโยมที่ดูแล ซึ่งจะจัดหาที่พักให้ มีทั้งอาคารที่พักรวม ซึ่งสะอาดและปลอดภัย ส่วนกุฏิที่อยู่ป่า (เราไม่ได้เข้าไปดู จะไม่มีไฟฟ้าใช้ ไม่น่ามีทางเดินจงกรม การเดินจงกรมจะเดินกันรอบอุโบสถกลาง) สามารถแจ้งความประสงค์ได้ หากกุฏิว่างผู้ดูแลก็จะจัดหาให้ แต่ส่วนใหญ่โยมก็พักที่อาคารรวมกัน เพราะสะดวกในการตื่นขึ้นมาช่วยทำงานวัดและมาทำวัตรได้ง่ายกว่า

ความเห็นส่วนตัว:

เราว่ามาบจันทร์เหมือน"บ้านพี่"ของบุญญาวาสนะ สงบ สง่างาม มีวินัย  
ครูบาที่ไปกราบท่านเข้านี้ เมตตาเล่าให้ฟังว่า พระอาจารย์อนันต์ได้มาสร้างวัดที่นี่ก่อน  
แล้วพระอาจารย์ต้นก็ได้ไปสร้างวัดที่บุญญาวาสในภายหลัง  
บุญญาวาสจำเป็นต้องมีทางเดินจงกรมประจำกุฏิ เพราะไม่มีอุโบสถกลาง  
พระอาจารย์ต้นเคยเทศน์ครั้งหนึ่ง(น่าจะในงานกฐิน) ว่าเมื่อบุญญาวาสมีความพร้อม  
ท่านก็จะสร้างที่พักสำหรับโยมเพิ่มขึ้น และเปิดให้ฆราวาสได้มาทำวัตรเช้าและเย็น  
(น่าจะภายหลังจากอุโบสถที่กำลังสร้างเสร็จแล้ว) อันนี้เราก็ตอบใจว่า บุญญาวาส  
ดำเนินตามรอยของวัดมาบจันทร์นี่ละ

.....  
ศักราชที่ 9 เม.ย. 53 >> เข้าพักปฏิบัติ

ได้อยู่กุฏิ 6 ค่ะ ลึกที่สุดในบรรดากุฏิหญิง



อุปกรณ์ที่ขาดไม่ได้จึงไม่พ้นไฟฉายที่ต้องมีติดตัวเพื่อจะเดินฝ่าความมืดเข้าไปให้ถึงกุฏิ  
แต่พอพ้นฝ่าเข้าไปได้ ก็จะมีน้ำ-ไฟพร้อมค่ะ ไม่ต้องกังวล ^^

หลังจากนั้นก็ปฏิบัติภาวนาในส่วนของตนพร้อมกับการทำข้อวัตรตามกฎระเบียบที่ยกมาข้างต้น  
แต่ที่พิเศษกว่านั้น คือวันที่ 13 เมษายนเป็นวันสงกรานต์ มีญาติโยมฝากทำบุญด้วยดอกไม้  
ไม่ได้ฝากถวายด้วยดอกไม้ช่อสองช่อ แต่ฝากมาหอบใหญ่!! (น่าจะหลายกระบุง)  
ให้สาว ๆ ที่มาพักปฏิบัติ ได้ช่วยกันจัดพาน+แจกัน เตรียมงานสำหรับสรงน้ำพระในวันรุ่งขึ้น!





จัดกันไปตามเรื่องตามราวค่ะ สวยตามธรรมชาติ(ไม่ลงโทษ ^^)



ชมบรรยากาศการสงฆ์พระอาจารย์อนันต์(ท่านเจ้าอาวาส) รองเจ้าอาวาส และพระเถระ  
ได้ที่นี้ค่ะ

<http://video.yahoo.com/watch/7327598/19142013>

น่ายินดียิ่งกว่านั้น ค่ะวันเดียวกัน เป็นวันพระใหญ่ เราได้มีโอกาสฟังพระสวดปาฏิโมกข์

และเก็บภาพบรรยากาศมาฝากกันได้บางส่วนด้วยค่ะ

<http://video.yahoo.com/watch/7327895/19143201>

เป็นปริศนาที่อยากรู้มานาน ว่าพระท่านสวดปาฏิโมกข์กันอย่างไร  
ปรากฏว่าสวดเพียงรูปเดียว รูปอื่นนั่งฟัง และรูปที่สวดอยู่นี้ เป็นพระฝรั่ง  
และอายุยังน้อยอยู่เลย! ฟังใหม่ๆก็อมยิ้ม ท่านสวดแบบเร็วเลยละ  
แต่ฟังไปนานๆ ที่ท่านมากๆเลยนะค่ะ เพราะบทสวดยาวมาก  
และต้องสวดอย่างรวดเร็ว (เหมือนว่าเป็นกุศโลบายให้เร่งความเพียร  
เพื่อเผากิเลสและปฏิบัติภาวนาให้จบกิจในเร็วพลันด้วยค่ะ)

นับเป็นคืนสุดท้าย กลับจากฟังพระสวดปาฏิโมกข์ ได้แรงมาเยอะมาก  
21.30 น. ยังชวนเพื่อนที่อยู่กุฏิใกล้ๆกันจุดเทียนเดินจงกรมยกสุดท้ายได้อีกเป็นชั่วโมง



บรรยากาศดียิ่งกว่านั่งดินเนอร์ในโรงแรมหรูอีกค่ะ : )

.....



พุธที่ 14 เม.ย. 53 >> กราบลาพระอาจารย์ 🙏เดินทางออกจากวัด

เอาบุญมาฝากเพื่อนๆ ย้อนหลังไม่นานนะคะ (สืบทอดตัวเอง)

ขอให้ความสงบร่มเย็นปรากฏในใจเพื่อนพี่น้องที่ร่วมเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทุกคน

ผลบุญจากการแบ่งปันความร่มเย็นนี้ ขอได้เป็นส่วนหนึ่ง

ในการช่วยแบ่งเบาความเร่าร้อนของบ้านเมืองไปตามลำดับด้วยคนค่ะ 🙏

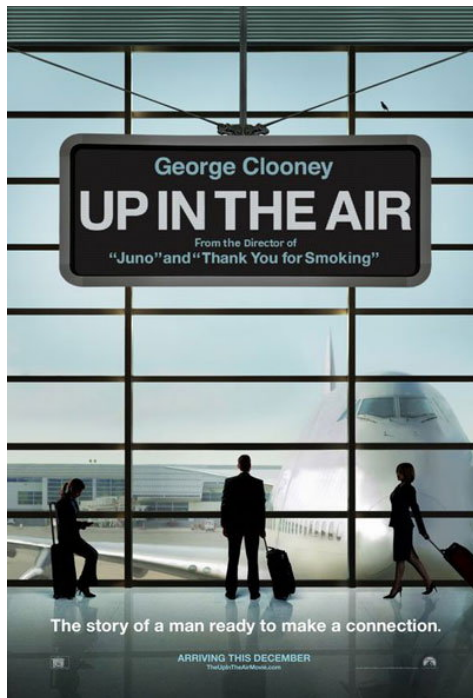


## ธนาคารความสุข

---

Up In The Air รู้ขึ้น รู้ลง

โดย aston27



มีใครเป็นสมาชิกชมรมคนกลัวการนั่งเครื่องบินไหมครับ

สำหรับนักบิน ว่ากันว่าการบินนี้ยากที่สุดสองเวลา คือตอนขึ้น กับตอนลง  
ถ้าจะมีเหตุเภทภัยอะไร ก็มักจะไปกันในสองช่วงนี้ โดยสถิตินะ

ไม่ได้พูดให้กลัวหรอก เพราะผมเองเมื่อก่อนนั่งเครื่องบินที่ไร

ใจมันชอบจินตนาการว่า ถ้าเดี่ยวเครื่องงอ ล้อหัก ปีกหัก ลำตัวเป็นรู

มันจะเป็นยังไงนะ แล้วเราจะต้องทำท่า ทำใจยังไง

หลังจาก ความกลัวน้อยลงจนถึงศูนย์ เพราะทำสมณะ พุทโธ แล้วดูจิต

กลัวรู้ว่าใจมันกลัว ฟุ้งซ่านรู้ว่าใจมันฟุ้ง เราเป็นแค่คนดู  
ประกอบกับเจริญมรณานุสสติบ่อย เห็นความตายเป็นเรื่องธรรมดา

เคยเห็นกลอนที่พูดเรื่องมรณานุสสตินี้ไหมครับ

ระลึกถึงความตายสบายนัก

มันหักรึกหักหลังในสงสาร

บรรทมมิได้ไม่หันต้อันธการ

ทำให้หาญหาญสะตั้งไม่ยุ่งใจ

พระศาสนโศภณ (จตตสลเถร)

คนเราจะตายก็เพราะถึงที่ถึงคราวหมดอายุขัย

ไม่ใช่เพราะนั่งรถ นั่งเรือบิน หรือนั่งกินก๋วยเตี๋ยว

เคยถามคนที่ไปเป็นแอร์โฮสเตสหลายคน ว่ากลัวไหม เขาบอกกลัวผีมากกว่า

ส่วนหนึ่งเพราะบินบ่อยจนชิน อีกส่วนเพราะสถิติบอกว่า

การนั่งเครื่องบิน เป็นการเดินทางที่มีสถิติอุบัติเหตุน้อยมากเทียบกับรถยนต์

ส่วนที่เขาไม่ได้บอก แต่ผมคิดต่อเองว่า

อุบัติเหตุจากการบินก็มีสถิติคนรอดน้อยที่สุดด้วยละมั้ง แฮ่...

เมื่อต้นปีที่ผ่านมา มีหนังเกี่ยวกับคนที่บินบ่อยเข้าฉายในชื่อ Up In The Air

หนังเรื่องนี้ มีทั้งคนชื่นชม คนที่เฉยๆ และคนที่ไม่ได้ดู เลยไม่รู้จะยังไง

(เนื้อหาต่อจากนี้ จะเผยไต่หนังเล็กน้อยนะครับ)

เป็นเรื่องของไรอัน บิงแฮม หนุ่มใหญ่ที่มีอาชีพในการเดินทางไปทั่วประเทศ

เพื่อทำหน้าที่แจ้งให้คนออกจากงานรับทราบ และเสียใจน้อยที่สุด

พร้อมเสนอโปรแกรมชดเชยการตกงาน รวมถึงให้คำปรึกษาหลังออกจากงาน

อย่าถามนะว่ามันมีบริษัทแบบนี้จริงหรือเปล่า เพราะผมก็สงสัยเหมือนกัน

ด้วยความที่เดินทางตลอดเวลา ไรอันจึงมีชีวิตส่วนใหญ่อยู่บนเครื่องบินและโรงแรม มากกว่าจำนวนเวลาที่เขาได้อยู่บ้านของเขาเองจริงๆ

อาชีพรองอีกอย่างของเขา คือการเป็นนักพูดครับ  
หัวข้อที่เขาพูดบ่อยๆคือ การ "ทำกระเป๋าสัมภาระชีวิตให้เบา"  
เพื่อความสะดวกต่อการเดินทางของชีวิต  
ซึ่งมันสอดคล้องกับวิถีและปรัชญาชีวิตจริงของเขานั้นแหละ

เขาเชื่อในคตินั้นมาตลอด  
จนเมื่อมีผู้หญิงสองคนผ่านเข้ามาเปลี่ยนความคิดเขา  
แล้วเขาก็ได้บทเรียนครั้งใหญ่ ซึ่งจะเป็นอะไร ผมไม่บอก ไปดูกันเอง

มีหลายอย่างที่ผมชอบในเรื่องนี้ หนึ่งในนั้นคือการที่เขาให้ภาพไรอัน  
ซึ่งเป็นคนที่มีความสามารถในการเจรจาสูง และหลายครั้ง เขาสามารถทำให้คนที่ถูกเลิกจ้าง

มองเห็นศักยภาพ และความฝันที่ตัวเองเคยมี ก่อนจะมาเป็นมนุษย์เงินเดือน

ไรอันมีอาชีพในการบอกเลิกจ้าง ให้คนออกจากงานมาตลอดชีวิต  
แต่ตอนท้าย เขาใช้ทักษะอย่างเดียวกันช่วยให้สาวน้อยคนหนึ่งได้งานดีๆทำ

คล้ายๆจะสื่อว่า คนที่มีความสามารถแล้วใช้มันในทางร้ายก็มี ในทางดีก็ได้

อีกอย่างที่เป็นที่เด็ดมากในเรื่องคือ ไรอันจะมีความใฝ่ฝันเสมอ  
ว่าเขาจะสะสมไมล์ให้ได้ครบที่ล้านไมล์ยังไงผมจำไม่ได้ (จะเอาอะไรกับปลาทอง)  
เพื่อจะได้บัตรสมาชิกชั้นเทพ ที่ไม่เคยมีใครได้มาก่อน

แต่พอวันที่เขาได้มันจริงๆ เขากลับไม่รู้สึคดีใจ เพราะอะไรอันนี้ไปดูเอง

ที่บอกได้คือ มันคล้ายกับสิ่งที่ผมเห็นในชีวิตจริงของพวกเราอะ

หลายคนมีเป้าหมายชีวิตทางโลก ว่าจะต้องมีอันนั้นจะต้องได้แบบนี้  
เช่นอยากมีบ้านใหญ่ๆ อยากมีรถหรูๆ อยากมีเงินเยอะๆ อยากมีแฟน อยากแต่งงาน  
อยากได้ซี ๑๐ อยากมีบริษัท มีชื่อเสียง อยากเป็น CEO ฯลฯ

ครั้นพอได้มาแล้วส่วนมากก็จะพบว่า มันก็รู้สึกได้อยู่ช่วงหนึ่ง  
ถัดจากนั้นก็เริ่มรู้สึกว่า มันก็อย่างนั้นๆแหละพี่น้องครับ

เหมือนคนไม่เคยไปเมืองนอก ได้ไปครั้งแรกๆ

ก็มักจะตื่นตื้นกับกับเหมือนแมลงสาบเห็นขนม

แต่แอร์โฮสเตสที่ผมรู้จัก จะบ่นแทบทุกคนว่าเบื่อมากกก

ปิดท้าย อยากบอกว่าชีวิตเรามันก็เหมือนการบินนะครับ  
ไม่ว่าจะเบื่อหรือจะอยาก เกิดมาแล้วก็ต้องบิน

สำคัญที่ต้องบินด้วยความไม่ประมาท มีสติไว้

ความรู้ทางโลกมักจะสอนให้เราวิธีบินขึ้นให้เก่ง ให้เร็ว ให้สูง  
แต่ไม่ค่อยได้สอนว่า เวลาเมื่อไหร่ต้องร่อนลง ต้องทำยังไง รับมืออย่างไร  
คล้ายๆลืมไปว่า ไม่เคยมีเที่ยวบินไหนที่บินขึ้นแล้วไม่บินลง

แต่ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าสอนทั้งขาขึ้น ขาลง  
ใครบอกว่า เป็นชาวพุทธต้องจน เข้าใจผิดนะ เพราะท่านสอนวิธีรวยให้ด้วย

ท่านสอนว่าถ้าอยากรวยต้องมี

๑. อุดหนุนสัมปทา ให้หมั่นขยันทำกิน
๒. อารักขสัมปทา ได้มาแล้วรู้จักรักษา
๓. กัลยาณมิตตตา รู้จักคบคนดีเป็นมิตร
๔. สมชีวิตา เลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้

แต่ขณะเดียวกันท่านก็สอนโลกธรรม ๘ เตือนว่ามีขาลงไว้

มี ๔ คู่ คือได้ยศ เสื่อมยศ คู่หนึ่งได้ลาภ เสื่อมลาภ คู่หนึ่ง

มีสรรเสริญ มีนินทา คู่หนึ่ง และสุขคู่กับทุกข์ เป็นคู่สุดท้าย

ถึงบอกว่าถ้าเข้าใจธรรมะ ก็เข้าใจโลก

เข้าใจโลก ทุกข์ก็เข้าถึงใจได้น้อย ใจก็สงบราบเรียบ ไม่ทรมานทรมาย เวลาทุกข์

สุขสันต์วันที่ยังมีขึ้นมีลงเป็นของคู่กันนะครับ



malimali

## แผนสอง

(inochi no poka-yoke)

ตอนที่ 1

ของเคย ๆ

# 1



เอ้อ...

“เอ้อ”เป็นเสียงถอนหายใจ ที่เราได้ยินได้ฟังบ่อยๆ  
แม้กระทั่งทำเสียงนี้ด้วยตัวเอง

จำครั้งสุดท้ายที่ถอนหายใจได้ไหม?

แล้วจำครั้งสุดท้ายที่เหนื่อยใจได้ไหม?

คนที่ ๑ บอกว่า “จำได้ล่าสุดก็เมื่อวานขึ้นคะ”

คนที่ ๒ บอกว่า “แหม เมื่อกี้นี้เลยครับ”

คนที่ ๓ บอกว่า “จำไม่ได้หรอกค่ะ ถอนจนเป็นอาชีพ ถีจัด”

คนที่ ๔ บอกว่า “ใครจะไปนั่งจำ ถามอะไรประหลาด”

คนที่ ๕ บอกว่า “โธ้ย ไม่เคยเลยละ ชีวิตมีความสุขดี”

อ้าว คนที่ห้า ทำไมไม่เลิกอ่าน แล้วไปทำอย่างอื่นล่ะนี่?



เคยบ้างไหม?

ที่รู้สึกว่ ใครๆก็ทำร้ายเรา

ใครๆก็ไม่เข้าใจเรา

ใครๆก็ไม่รักเค้า ฮือๆ





เคยบ้างไหม?

ที่รู้สึกว่ ชีวิตจนมุม

ไม่มีทางออก

ไม่รู้จะหันหน้าไปทางไหนดี

จากที่เคยสวยเลือกได้ กลายเป็นสวยเลือกไม่ได้ไปแล้ว

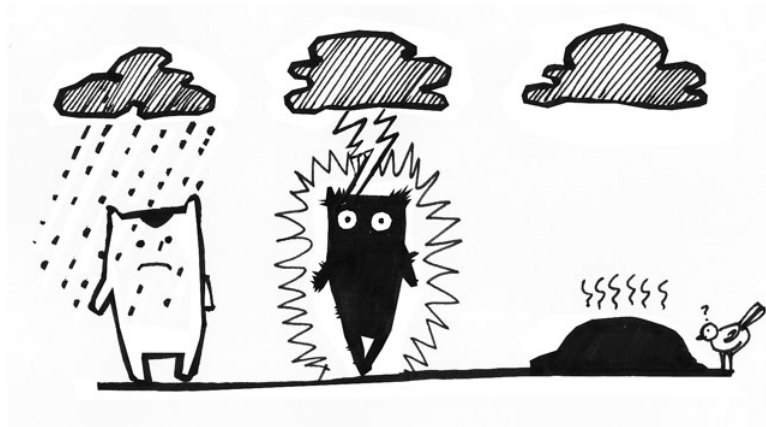


เคยบ้างไหม?

ที่รู้สึกว่ คนอื่นได้ดิบได้ดี

แต่เราสิ ยังไม่ไปไหนเลย

ทำไมไม่ได้อย่างเขาบ้างงง ???



เคยบ้างไหม?

ที่รู้สึกว่ ชีวิตสนิทสนมกับอุปสรรค

และเหมือนอุปสรรคนั้น รอเจอเราอยู่คนเดียว

ช่วยได้อีก !

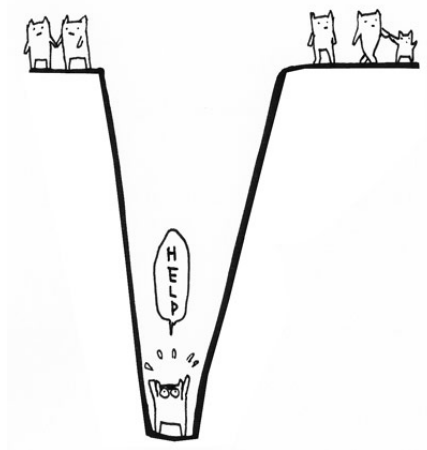


เคยบ้างไหม?

ที่รู้สึกเหมือนไม่ขาดอะไร

รอบตัวเต็มไปด้วยสิ่งต่างๆครบครัน

แต่ในใจอะไรมันหายไปไม่รู้?



เคยบ้างไหม?

ติดอยู่ที่ไหนสักที แล้วปีนออกมาไม่ได้

จะตายอยู่แล้ว !

ช่วยด้วย!

เคยบ้างไหม?

ที่ปวดท้องแล้วไม่ได้เข้าห้องน้ำ

ปวดหัวแต่ต้องตื่นไปทำงาน

สามีไม่สนใจ

ลูกไม่เชื่อฟัง

แม่บังคับจิตใจ

เจ้านายไม่เห็นความดี

อ่านหนังสือพิมพ์แล้วเศร้าไปกับโลกนี้

เจอใครทำไม่ดีด้วยแล้วโกรธจนกินข้าวไม่ลง

สอบแล้วไม่ได้เกรดเอ

งานเยอะและน่าเบื่อจนแทบทำอะไรไม่ไหว

คนที่ใช้กลายเป็นแฟนคนอื่น

แอบไปรู้ว่าว่ามีคนนินทา

เพื่อนกลายเป็นศัตรู

อื้อย !!!

ถามอยู่ได้ว่าเคยบ้างไหมๆ รำคาญแล้วนะ!!!

ฯลฯ

ลองคิดดูดีๆว่า

เคยบ้างไหม?

ที่รู้สึกว่

**“เป็นทุกข์”**

ใครหนอ? ใครกัน?

ที่เกิดมาแล้วไม่เคยมีความทุกข์

แล้วใครหนอ? ใครกัน?

ที่ทุกข์ในแบบที่คนอื่นไม่เคยพบเจอมาก่อน

ทุกคนในโลก เป็นทุกข์เองได้ตั้งแต่เกิด โดยไม่ต้องเข้าคอร์ส

และล้วนแต่มีทุกข์จากเรื่องคล้ายๆกัน

แม้ว่าเรื่องราวจะมีมากมายหลากหลาย แตกต่างกันไป

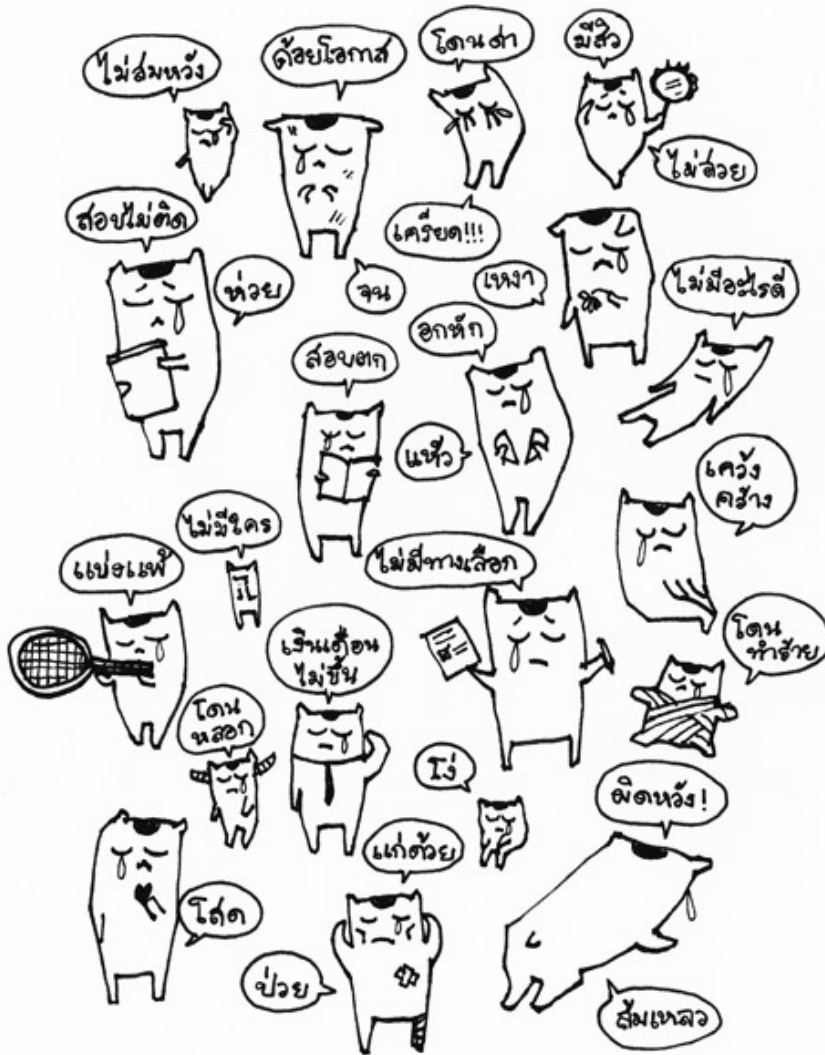
เรื่องที่เราแต่ละคนเป็นทุกข์ได้นี้มันมีได้มากมายเหลือเกิน

ตั้งแต่ทุกซ์แบบคันยิบ ๆ แบบมดเกา

ไปจนถึงทุกซ์ท่วมหัวท่วมหูใหญ่โตปานโลกจะถล่ม

แต่เราก็มักไม่รู้หรอกว่า

ทำไมต้องทุกข์อะไรกันขนาดนี้







## นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

---

ความพยายามสี่ชมพู

โดย ชลนิล



ความโกรธแค้น ทำให้อาฆาต...ความอาฆาตที่ยังไม่สะสาง ทำให้บุปผาแห่งความพยายามเบ่งบาน  
...คืนที่ฉันรอคอยมาถึงแล้ว คืนแห่งการชำระล้าง...

แสงไฟบนเสาข้างทางสว่างจ้า รถเข็นแผงกล้วยเตี้ยริมถนนกำลังว่างวาย ฟ้ามืดแจ่มเช่นเคยเป็น  
เจ้าของแผงอาหารริมทางต่างนั่งชิมรอคอยลูกค้า ทว่าสิ่งที่มาหากลับตรงข้ามกับความต้องการ  
อย่างที่สุด

บริ้ง...บริ้ง...มอเตอร์ไซค์นับสิบคันแผดเสียงดังลั่นๆ พร้อมกับไฟหน้าส่องกราดตั้งนัยน์ตาภูตร้าย กระจาย  
ความปั่นป่วน

“เก๋เจ้ง...ไอ้เวรตะไลพวกนี้มาอีกแล้ว”

“กูว่าแล้ว อย่างนี้ลูกค้าที่ไหนจะมา พวกแกแข่งรถกันแทบทุกคืน”

“น่าจะมีใครเอาน้ำมันเครื่องมาราดถนน ไอ้รถพวกนี้จะได้ตายโหงตายห่ากันบ้าง”

ก็คืนแล้วที่ฉันเฝ้ารอคอย ก็คืนแล้วที่ฉันได้แต่เดินไปเดินมาอย่างเดียวดาย...ก็คืนแล้ว นับจากคืนที่  
ฉันต้องพบความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต

“ความตาย” คือการเปลี่ยนแปลงนั้น

บนถนนไร้เวรภัย หากแต่บริเวณริมทาง มีฝูงมอเตอร์ไซค์จอดเรียงราย รอเวลาปล่อยตัวรอบ  
สุดท้าย

สองข้างทางเป็นทุ่งนาร้าง ถนนนี้เพิ่งตัดใหม่ ใช้เป็นทางเลี่ยงเมือง ดึกคืนเช่นนี้ ยากจะพบพานรถรา

“ลงเท้าให้ระแฉะได้” เสียงเด็กหนุ่มคนหนึ่งดังขึ้น

“ไอ้เต้ มึงเป็นอะไรไปวะ” เสียงเดิมดังอีกครั้ง คราวนี้ เด็กหนุ่มอีกคนค่อยๆ หันมา ใบหน้าเผือดซีด แววตาเหมือนเพิ่งได้สติ

“มึงถามอะไรกู” เสียงถามเบา ติดแหบๆ

“กูถามว่า มึงจะลงเงินพนันเท่าไร”

“เท่าไรก็แล้วแต่มึง กูขับอย่างเดียว”

“เออ...เออ...งั้นกูจะจัดการให้”

เต้ค่อยๆ เบือนหน้าจากเพื่อนสู่ความมืด เขาไม่แน่ใจว่าติดถูกหรือไม่ ที่ยังกลับมาสถานที่แห่งนี้อีกครั้ง

“ไอ้เต้มันเป็นอะไรวะ” เขาได้ยินเสียงกล่าวถึงตนเองอยู่แว่วๆ

“โรคซึม อย่างเดิมแหละมึง”

“แม่ง ไม่หายจริงๆ เหรอวะ ไอ้โรคเหวอ จากตอนที่รถมันลัมคราวนั้น”

“ถ้าคราวนั้น แพนมันไม่ตาย มันคงดีกว่านี้เยอะวะ”

“อะไรวะเรื่องมันผ่านมาเกือบปีแล้ว มันน่าจะหายนี่นา”

“มึงไม่รู้อะไร ตั้งแต่รถลัมคราวนั้น ไอ้เต้มันไม่ยอมขับรถอีกเลย จนเพิ่งกล้ากลับมาขับไม่กี่เดือน แล้วนี่ไม่รู้ มันบ้าอะไรขึ้นมา ถึงกลับมาแข่งรถอีก”

...หนามยอก ต้องเอาหนามบ่ง...แต่ตอบเพื่อนเขาในใจ

เสียงยางระเบิดคราวนั้นยังติดหู รถหลุดโค้ง ชนแฟงกันอย่างแรง ทั้งเขาและคนซ้อนท้ายกระเด็นไปคนละทิศละทาง โลกทั้งใบหมุนโคลงเคลง เขาได้ยินเสียงดัง **ตึก ตึก ๆ ๆ** ก่อนทุกสิ่งจะดับวูบลง

นัยน์ตาเขารับภาพอีกครั้ง เมื่อเห็นสีแดงวะวาบจากไซเรนรถพยาบาล เขาพยายามฝืนตัวเหลียวมองรอบๆ แต่ไม่พบสิ่งใด นอกจากผ้าขาวเปื้อนเลือดแดงฉาน กับเสียงหวอดังลั่นๆ

**เขาไม่มีโอกาสเห็นใบหน้าคนซ้อนท้าย...ใบหน้าหญิงที่เขารัก...**

เด็กสาวที่ซ้อนท้ายมาด้วยกระเด็นไปไกลกว่า ร่างถูกเสียบบนตอไม้ข้างคันนาร้าง เสียชีวิตก่อนรถพยาบาลมาถึง...

และจากวันนั้น เขาไม่กล้าจะต้องรถมอเตอร์ไซค์อีก จนเวลาผ่านไปเกือบปี เขาจึงเกิดความกล้า...ไม่คิดหนังสือที่กลัวอีกต่อไป

หลังจากทำความคุ้นเคยกับเพื่อนเก่าไม่นาน เขาก็เข้าสู่สนามแข่งเดิม เหตุผลที่มา ไม่ใช่เพื่อเงิน ไม่ใช่แค่ความสนุกแต่เพื่อเอาชนะความกลัวให้เด็ดขาด

ความตั้งใจของเขาในครั้งนี้ คือให้จุดเริ่มต้นการแข่งขัน เป็นจุดเกิดอุบัติเหตุเมื่อปีที่แล้ว และห่างไปไม่ไกล...  
ต่อไม้ที่เสียบร่าง “ฟาง” หญิงที่เขารัก ยังอยู่เฉกเช่นเดิม...

ตายแล้วไปไหน...เป็นคำถามที่ฉันขบขันสมัยมีชีวิต แต่ถ้ามีใครมาถามฉันในขณะนี้ คงได้คำตอบ  
ว่า...

...ยังไม่ไปไหนทั้งนั้น ฉันได้แต่เดินไปเดินมาอยู่อย่างนี้...รอคอยเต้...คนที่เคยรัก คนที่พาฉันมาสู่จุดจบเช่นนี้  
...

รอคอยเพื่ออะไร...?

น่าขัน หากมีใครคิดถามฉันเช่นนี้

ถ้าหากคุณต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว อ้างว้างเช่นนี้ คุณต้องการรอคอยคนรักของคุณเพื่ออะไร...?

นั่นแหละ คำตอบของฉัน

ลมรัตติกาลพัดพากลืนแปลก ๆ โขยชาย ฟ้ามืดเช่นเคยมืด แผลงกลางคืนส่งเสียงจ๊อกแจ๊กตามคัน  
นาฬิกา ถนนสายยาวไม่มีแสงไฟ ทู่นาข้างทางเปลี่ยวร้าง เดี่ยวดาย

เต้รู้สึกเหมือนมีสายตาทอดมองเขามาแต่ไกล สายตานั้นทำให้เขาเย็นวาระวบตั้งแต่ต้นคอถึงไขสันหลัง เขา  
ขบริมฝีปากกระบังอาการแปลก ๆ เพื่อน ๆ ทุกคนเข้าประจำที่ เขาก้าวคร่อมอาน บิดกุญแจ เตรียมตัว

ถนนข้างหน้าโล่ง มีด ทู่นาข้างทางแห้ง วังเวง แผลงหรือเสียงราวกับตั้งใจรอคอย

“เฮ้ย ลุยทางเดิมนะโว้ย ระวังไกล ไปตามเส้นรอบเมือง ผ่านสี่แยกสองแยก เส้นชัยอยู่หน้าโรงพยาบาล”

มีคนเคยถามว่า ทำไมเส้นชัยต้องอยู่ที่หน้าโรงพยาบาล...คำตอบคือ ถ้ารถเกิดอุบัติเหตุระหว่างทาง จะได้ไม่  
ต้องเสียเวลาย้อนไปส่ง

ลมยะเยือกพัดมา ดังเป็นสัญญาณเตือน...

หนึ่ง...สอง...สาม...

นาฬิกาในใจดังเป็นจังหวะ เพื่อเตรียมตัว...เขาเคยชอบขับมอเตอร์ไซด์เร็ว ๆ บนถนนที่โล่งว่าง ให้ลม  
ปะทะหน้า และเสียงดีผ่านร่าง มันทำให้เขามีความสุขคล้ายกับล่องลอยบนปุยมะฆ เสียงเร่งเครื่องเสมือน  
เสียงดนตรีปลุกเร้าจิตใจ ลมที่ห่อหุ้มร่างคล้ายอ้อมกอดอันอบอุ่นของธรรมชาติ โอบอ้อมเอาไว้ให้เป็นหนึ่ง  
เดียวกัน

แต่ช่วงเวลาที่เขาหยุดขับรถ กลายเป็นคนเดินถนนธรรมดา บางคำคืน เขามานั่งกินก๋วยเตี๋ยวตามแผงริมถนน ทุกครั้งที่กลุ่มมอเตอร์ไซค์เพื่อนๆ เขา หรือจะเป็นกลุ่มอื่นก็ตาม ได้โลดแล่น เร่งเครื่องไปบนถนน เขาจะได้ยินเสียงสาปแช่ง ด่าทอจากเหล่าเจ้าของแผงอาหารริมทาง ลูกค้าบางคนรีบอ้อม เพื่อหนีมลภาวะทางเสียง

ช่วงเวลานั้น เขานึกเสียใจ ที่ความสนุก ความสุขของพวกเขาต้องอยู่บนความเดือดร้อนของผู้อื่น...

**นี่เป็นอีกเหตุผล ที่ทำให้เขาไม่อยากแข่งมอเตอร์ไซค์**

แต่แล้ว...เพราะต้องการชนะความหวั่นกลัวในใจ เขาจึงย้อนกลับมาทำในสิ่งที่อยากหลีกเลี่ยง

...นี่จะเป็นการแข่งขันครั้งสุดท้ายของเขา...

**ฉันเดินช้า ๆ ไปบนถนน ผูกมอเตอร์ไซค์กำลังเร่งเครื่องแผดร้อนราวกับกลัวชีวิตในวันพรุ่งนี้ ขาทั้งคู่พาฉันเดินผ่านนักบิดแต่ละคน ฉันมองเห็นใบหน้าที่มีทั้งความมุ่งมั่น เอาชนะ และบางที ก็มีเพียงความสนุกสะใจ...**

จนกระทั่งถึงใบหน้าเขา...

ฉันหยุดยืน พิจารณาเขาอย่างถี่ถ้วน ชายคนนี้ เปลี่ยนแปรไปมากมายเหลือเกิน จากเด็กหนุ่มที่เล่นสนุก เทียวเฮฮาวัน ๆ กลับกลายเป็นคนเคร่งขรึม ข้างคิด...

ฉันอยากรู้มากกว่า ในสมองเขา กำลังคิดถึงอะไรอยู่... ระหว่าง การแข่งขันคืนนี้ หรือ...ฉัน...

ใครนะ ชอบบอกว่า...คนตายมักล่องรู้จิตใจคนเป็นได้...

“ระวัง”

เสียงแรกดังขึ้น แทบจะพร้อม ๆ กับเสียงเข้าเกียร์ เร่งเครื่อง

“เตรียมตัว”

เสียงเร่งเครื่องดังสนั่น

“ไป”

ปล่อยคลัช รถทะยานดังติดปีก แสงไฟเกือบลับดวงพุ่งตรงเป็นลำยาว โลดแล่นไม่ผิดกับงูพระเพลิงแข่งขันล่าเหยื่อ

สายลมปะทะร่างเขา เสียงเร่งเครื่องปลุกเร้าสัญชาตญาณเดิม ๆ ให้คืนมา เขาลืมทุกสิ่งรอบตัว สายตาเพียงจับอยู่บนถนนเบื้องหน้า มือบิดคันเร่ง ทะยานรุดนำหน้ากลุ่มเพื่อนฝูง

เสียงแผดร้องของเหล่ามอเตอร์ไซค์ ไม่ผิดจากเสียงอสูรกาย ที่เพิ่งได้รับการปลดปล่อยจากนรก...

ผ่านย่านชุมชน ร้านรวงข้างทางลับผ่านโดยไม่ทันมอง แต่ได้รู้สึกเหมือนแว่วเสียงคำทอ ผ่านเข้ามาในหู

“แม่ง...แข่งกันอีกแล้ว ไอ้พวกเด็กนรก”

“กลางคํากลางคืนไม่รู้จักหลับนอน มีแต่หาความเดือดร้อนให้ชาวบ้าน”

“เมื่อไหร่จะมาเอาตัวพวกมันไปสักทีวะ”

เขาก่อนใจ ไม่มีคำแก้ตัว

นักแข่งรถไม่หวังชีวิตเช่นเขาและเพื่อนๆ มีเหตุผลไม่ก๊ออย่างที่ยอมลงสนาม ส่วนใหญ่จะเป็นพวกใจรัก ชอบความเร็วและหวังเงินเต็มพิน

ถึงอย่างนั้นก็มีอีกพวก ที่ชอบเสี่ยงตาย ถอดเสื้อ ใส่กางเกงขาสั้น แล้วนอนขับมอเตอร์ไซค์ ใช้มือตบเปลี่ยนเกียร์แถมยังดับไฟหน้า และเกือบทุกรายได้ตายสมใจ...

ขณะนี้ เขาผ่านเส้นรอบเมืองมาได้ครึ่งทาง ผ่านสี่แยกมาหนึ่งแยก ความเร็วของรถ ทำให้เขาแทบไม่อาจแยกแยะบรรยากาศสองข้างทาง เขาเพียงพุ่งทะยานไปข้างหน้าได้เร็วเท่าที่ใจต้องการ ทั้งเพื่อนที่ตามหลังกมาไม่ต่ำกว่าห้าสิบลเมตร

หูเขาได้ยินเสียงลมที่ดังลอดหมวกกันน็อก ร่างของเขาสัมผัสกับผิวผ่านของสายลมยามดึก สมมติ จิตใจเขามุ่งมั่นอยู่กับเส้นทางเบื้องหน้า จนกระทั่ง...

**ใช่...จนกระทั่ง มีน้ำหนักบางอย่างกดทับลงบนอานด้านหลัง**

ชนบนคอเขาถูกรื้อย มือผ่อนคันเร่งโดยไม่รู้ตัว ได้รู้สึกเหมือนมีใครบางคน กำลังขึ้นซ้อนมอเตอร์ไซค์ ในขณะที่ความเร็วเกินร้อยยี่สิบกิโลเมตรต่อชั่วโมง

เบาะยุบวบ น้ำหนักของผู้นั่ง ไม่ได้ทำให้ความเร็วลดลง แต่ความมีตรอบตัว โอบล้อมด้วยนาโล่งๆ บนมอเตอร์ไซค์ ความเร็วสูง ทำให้เต้เริ่มสั่น หวั่นไหว

เขาพยายามขบกราม ข่มความกลัว บอกกับตนเองว่า “ไม่มีอะไร” แล้วบิดคันเร่งขึ้น...

“ไม่มีอะไร”...แน่หรือ? คราวนี้ไม่ใช่เพียงน้ำหนักที่กดบนอานด้านหลังเท่านั้น แต่เขากำลังสัมผัสกับอีกร่างหนึ่งที่นั่งซ้อนท้าย และเอนร่างแนบหลังเขา

เต้ชนถูกรื้อย เสียวูบที่ท้องน้อย เหงื่อภาพแห่งความกลัวค่อยๆ ซึมลงมา...

หล่อนเป็นผู้หญิง เขาแน่ใจเช่นนั้น ที่สำคัญ มือของหล่อนกำลังเลื่อนมาโอบเอวเขาช้าๆ

ร่างเขาสั่นระริก สติสั่นคลอน จิตใจหล่นวูบสับสนละลายเท่า มือที่มองไม่เห็นโอบเอวเขากระชับมัน เขาชับรถเหมือนไม่ได้ขับ เวลาเพียงไม่กี่วินาที นานเหมือนชั่วกัปกัลป์

**ฉันนั่งซ้อนท้ายเขา เหมือนที่เคยนั่ง โอบเอวพากับแผ่นหลังกว้างอย่างคุ้นเคย ผสานความรู้สึกตนเองให้เป็นส่วนหนึ่งกับสายลม อย่างที่เขาเคยบอก**

ความสุขในวันวาน ย้อนทวนกลับมาหาฉัน ภายในเวลาไม่กี่วินาที

ใช่...เหตุการณ์จากนี้ไป ใช้เวลาเพียงไม่กี่วินาที เท่านั้นเอง

**เตากำลังขับรถอย่างโดดเดี่ยว บนถนนร้างที่ไม่มีคุ้นเคย บรรยากาศรอบ ๆ วังเวงจนน่าสะพรึงกลัว เพื่อน ๆ ที่ขับตามต่างเร่งหายไปจนหมด**

ขับมาถึงสักครู่ เขาเริ่มมองเห็นผู้คนอยู่เต็มสองข้างทาง ค่อยๆ ใจชื้นขึ้น แต่แล้วเมื่อเข้าไปใกล้ เขาต้องชนลูกชู้ นึกอยากเร่งเครื่องหนีโดยเร็ว

คนหรือปีศาจ เขาไม่อาจแยกแยะ ถ้าหากเป็นคน ก็เป็นคนในสภาพใกล้จะเป็นศพ กำลังแห่แหนขึ้นมาบนถนน ยื่นมือไขว่คว้าจะกระชากเขาลงจากรถ เขาอยากปิดคันเร่งขับหนี แต่รถมอเตอร์ไซค์ไม่ยอมทำตามคำสั่ง มันวิ่งไม่เร็วไม่ช้าผ่านฝูงชนที่พยายามจะทำร้าย โดยไม่อาจเข้าถึงตัว...เขาเพียงเป็นผู้ผ่านมาเห็นเท่านั้น

ถนนมืด ไร้ซากศพ เขากำลังขับรถบนถนนที่ไม่มีใครรู้จักอีกครั้ง มือของหล่อนเลื่อนสูงจากรอบเอวขึ้นแตะต้นแขน เขารู้สึกเหมือนร่างกายกำลังจะเป็นอัมพาต เริ่มจากขา เอว และต้นแขน มันลามไปเรื่อยๆ ตามมือที่หล่อนสัมผัส

“หล่อน” เลื่อนมือช้าๆ ไปตามแขนเขา จนมือหล่อนทาบทับมือทั้งสองข้างของเขา และเวลานี้ อัมพาตลามจนเกือบทั้งร่าง เหลือเพียงความรู้สึกเหนียวหนืดขึ้นไป

“ฟาง” เขาเอ่ยปากเบาๆ รู้ดีว่าหญิงสาวที่ซ้อนท้ายเป็นใคร ต่อให้หล่อนไม่มีตัวตน แต่สัมผัสเช่นนี้ คุ้นเคยในความทรงจำ

เพียงคำพูดเดียว ถนนเปลี่ยวร้าง ไร้ผู้คนพลันแปรเปลี่ยนเป็นทางเส้นเดิม เขากำลังขับมอเตอร์ไซค์นำหน้ากลุ่มเพื่อนๆ อย่างไม่ไถลนัก เวลานี้ได้ไม่สนใจผลแพ้ชนะอีกแล้ว ร่างเขายังเป็นอัมพาตเช่นเดิม รถวิ่งได้ด้วยอำนาจของมือที่มองไม่เห็น

“บรีห์...บรีห์...” มอเตอร์ไซค์ด้านหลังต่างเร่งแข่งเขาไปที่ละคน ไม่มีใครสังเกตความผิดปกติของเขา ทุกคนมุ่งหวังอยู่ที่เส้นชัย...พ้นโค้งสุดท้าย...ผ่านสี่แยก จะถึงหน้าโรงพยาบาล

“คุณจะทำอะไรกับผม...ฟาง” เขาถามเบาๆ ขณะที่กำลังล่าหลังเพื่อนๆ

ไม่มีคำตอบ นอกจากมือของหล่อนสั่งมือเขาให้บิดคันเร่งจนสุด รถทะยานไล่ตามคันหน้าอย่างรวดเร็ว

เร็ว...เร็ว...เร็ว...เป็นความเร็วจนน่าหว่นวิตก เขาไม่เคยขับรถเร็วขนาดนี้ เพียงมองเห็นไฟท้ายรถเพื่อนๆ อยู่ลิบๆ ไม่นานมันก็โกล้เข้ามาอย่างไม่น่าเชื่อ

โกล้เข้ามา...โกล้เข้ามา จนดูเหมือนเขาจะพุ่งเข้าชนมอเตอร์ไซค์คันหน้า แต่กลับตราบรวมความกล้าพุดออกไป..

“ถ้าคุณต้องการผม ก็พาผมไปคนเดียว อย่าให้เพื่อนผมต้องเดือดร้อนด้วย”

จากนั้นเขาลืมตามองกระจกข้างรถ

ฟางอยู่ในนั้น หล่อนจ้องมองเขาด้วยแวตาว่างเปล่า ชัดจาง ใบหน้าขาวเผือด ไสจณแลแทบจะทะลุได้ ในความว่างเปล่าของดวงตา เขาคลายจะได้สัมผัสถึงความรู้สึกบางอย่างที่ถ่ายทอดออกมา แล้วหล่อนก็เริ่มยิ้ม เป็นรอยยิ้มสาสมใจอันน่าสะพรึงกลัว...

**ผู้รทมอเตอร์ไซค์ที่นำหน้าขับผ่านโค้งสุดท้ายไปแล้ว...สำหรับเขา...รู้ตัวดี...**

มือที่ถูกบังคับผ่อนคลายลง ทว่าเมื่อเข้าโค้งสุดท้าย มอเตอร์ไซค์กลับไม่ยอมตีวงเลี้ยว รถทั้งคันพุ่งชนแผงกั้นแหกโค้งลงสู่ข้างทางด้วยความเร็วสูง...

ไม่นาน...ไม่นานเลย

“เอี้ยด...ปัง...ปัง...โครม...”

ฉันได้ยินเสียงเหล่านี้อีกครั้ง...เสียงที่ทำให้ฉันต้องทิ้งชีวิตมนุษย์ของตนลงไป...  
เวลานี้ ฉันแน่ใจว่าได้กระทำในสิ่งที่ตรงกับความต้องการอย่างที่สุดแล้ว...

**เต็มองเห็นแสงสว่างอันพร่าพราย ก่อนที่จะพบใบหน้าของพ่อและแม่**

“เป็นยังงั้บ้างลูก สลบอยู่ตั้งหลายวัน แม่เป็นห่วงเหลือเกิน”

“ผม...ยังไม่ตายหรือครับ” เขาถามเสียงแหบแห้ง

“ก็เกือบไปละ แกนี่มันจริง ๆ เลย เจ็บคราวก่อนยังไม่เข็ด ยังอุตสาหหาเรื่องไปแข่งรถอีก” เสียงของพ่อแม่จะฟังจนเจียว แต่ก็แฝงความโล่งใจ “ยังดีที่รอดตายมาได้ ไม่เหมือนพวกเพื่อนๆ แก มันตายกันยกทีมหมด”

เขาสะดุ้ง แทบลุกพรวดจากเตียงพยาบาล

“ใครตายนะพ่อ”

“ก็พวกเพื่อนแกสิวะ” พ่อกระแทกเสียง “มันขับมอเตอร์ไซค์ไปชนสิบล้อ ที่สี่แยก ก่อนถึงโรงพยาบาล ตายหมด ตำรวจเขาสงสัยว่า ไอ้คนขับสิบล้อมันเมาหรือเปล่า จู้ๆ เล่นขับพรวดมาจอดกลางสี่แยก ตอนเพื่อนๆ แกห้อยตะขิงกันมาพอดี ไฟหน้ารถก็ไม่เปิด พอเสร็จไอ้คนขับก็เปิดหนี บางคนเขามันตั้งใจขับมาให้มอเตอร์ไซค์ชนเหมือนกัน”

แต่หลับตา เขารู้เหมือนกันว่า มีคนมากมาย ไม่ชอบการแข่งขันมอเตอร์ไซค์เช่นนี้ แต่ไม่น่าเชื่อว่า จะมีใครสนใจแกล้งขับรถสิบล้อมาขวางทาง ให้ชนกันระเนระนาดขนาดนี้

“แกยังดี ที่ไปแหกโค้งเสียก่อน ไม่งั้นก็ไปเผ่ายมบาลพร้อมเพื่อนๆ แกเหมือนกัน”

“พ่อก็...อย่าพูดอะไรไม่ดีกับลูกอย่างนั้นสิ”

เขาพลิกตัวเอียงหน้าหันไปหาแม่ ไม่มีความจำเป็นต้องพูดอะไรอีกต่อไป สิ่งที่อยู่จากแวตตาของฟางในกระจก ก่อนรถจะแหกโค้งนั้น เขาเพิ่งเข้าใจ...แท้จริง มันแทนคำพูดเพียงไม่กี่คำ...

“...ยังรักเขาเสมอ...”

เขาไม่แน่ใจว่า แรกทีเดียวหล่อนต้องการอะไร แต่ในที่สุด หล่อนจงใจช่วยชีวิตเขา...เท่านั้นที่เพียงพอต่อคำอธิบายใดๆ แล้ว

ความมืดคลุ้มถนนสายยาวที่เพิ่งจะร้างราจากยวดยาน สองข้างทางวังเวงด้วยทุ่งนาโล่ง บริเวณริมถนน ไม่มีเงาขอบแฉกของวิญญาณสาวที่เคยเดินวนไปเวียนมา หล่อนจากไปนานแล้ว...จากไปตั้งแต่วินาทีที่ไว้ชีวิตคนรัก แทนการคร่าชีวิตเขา

แต่ทว่า ห่างไปไม่กี่ไกล ระหว่างโค้งมรณะกับสี่แยกใกล้โรงพยาบาลจะมีเงาดำๆ คล้ายเงาไม้ที่มีตสนิทกว่ารัตติกาลนับสิบเงา เดินวนเวียนอย่างหดหู่ ทดท้อ...พวกมันกำลังรอคอย...รอคอยเพื่อนฝูงที่จะแวะเวียนมาหา

และไม่แน่...เพื่อนฝูงเหล่านั้น อาจได้มาอยู่เป็นเพื่อนมัน ไม่ก็เป็นตัวตายตัวแทนของพวกมัน

...ไม่นานหรอก...ไม่นาน...พวกมันบอกกล่าวแก่กันเช่นนี้...

ไม่นาน...การรอคอยของมัน คงสิ้นสุดลง...สักวัน

\*\*\*\*\*



ความพยายามที่ซุ่มพู่ เป็นเรื่องสั้นที่ได้รับการรวมเล่มในหนังสือรวมเรื่องสั้นเร้นลับ “ลางมายา” โดย ชลนิล

## ๓๓๓ คณะทำงาน

ที่ปรึกษานิตยสาร และผู้จัดประกาย: ศรันย์ ไมตรีเวช

จากใจ บ.ก. ไกลตัว

**Head:** เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ทีมงาน ๑: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

**คอลัมน์ ธรรมะจากพระผู้รู้**

**Head:** ชนินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๓: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๔: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๕: วรางคณา บุตรดี

**คอลัมน์ ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ**

**Head:** สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๓: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวานิช

**คอลัมน์ โหรา (ไม่) คาใจ**

**Head:** จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: กิษรา รัตนภิรัต

### คอลัมน์ สัพเพเหระธรรม

**Head:** ชนินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

### คอลัมน์ รูปชวนคิด

**Head:** วิชาญ ดวงมณี

ทีมงาน ๑: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๒: สารินี สาณะเสน

ทีมงาน ๓: สุจินต์ อิธิพงศ์เมธี

ทีมงาน ๔: จิรณัทย์ วิมุตติสุข

ทีมงาน ๕: ชโนภา อมรเวชรัตน์

ทีมงาน ๖: ตรัง สุวรรณศิลป์

### คอลัมน์ คำคมชวนคิด และ กวีธรรม

**Head:** ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๑: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๒: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๕: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

### คอลัมน์ ของฝากจากหมอ

**Head:** พริม ทัพวงศ์

ทีมงาน ๑: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: วราภคณา บุตรดี  
ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช  
ทีมงาน ๕: นิธิชัย ตั้งประเสริฐ

### คอลัมน์ เรื่องสั้นอิงธรรมะ

**Head:** จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ที่ปรึกษาคอลัมน์: สุปราณี วอง  
ทีมงาน ๑: กิษรา รัตนภิรัต  
ทีมงาน ๒: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร  
ทีมงาน ๓: ญัฐธีรา ปนิตานเต  
ทีมงาน ๔: ญัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์  
ทีมงาน ๕: วิบุรณศักดิ์ ใจภักดี

### คอลัมน์ ธรรมะจากคนสู้กิเลส

**Head:** ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๑: มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์  
ทีมงาน ๒: วิบุรณศักดิ์ ใจภักดี

### คอลัมน์ พาเที่ยว เอี่ยวธรรม

**Head:** เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พริม ทัพวงศ์  
ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานุวัตร  
ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน  
ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย  
ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์  
ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต  
ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล

### คอลัมน์ แง่คิดจากหนังสือ

**Head: เกสรา เต็มสินวานิช**

ทีมงาน ๑: พริม ทัพวงศ์  
ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานุวัตร  
ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน  
ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย  
ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์  
ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต  
ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล  
ทีมงาน ๙: ธงชัย วรฤศโสภณ

**คอลัมน์ ธรรมะกับไลฟ์สไตล์**

**Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์**

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ทีมงาน ๒: ศศิธร ศิวนันทาภรณ์  
ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

**ทีมจัดทำนิตยสารฉบับไฟล์เสียง**

พิมลจิตต์ ธรรมสารสุนทร  
พงศ์เพชร อมรสิทธิ์  
อนุสรณ์ตรีโสภา  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร  
เมธี ตั้งตรงจิตร  
สมกมล ประภาสโกศลกุล  
วรรณรัตน์ พระรักษา  
จิรณทัยวิมุตติสุข  
พัฒนเดช กอวัฒนา  
ชโนภา อมรเวชรัตน์  
ตรัง สุวรรณศิลป์  
เบญจพร บุญชยาอนันต์

สุนิสา ปัญจมะวัต  
ภัทราวดี จันท์เหล่าหลวง  
วิรัชรอง ทัพพะรังสี  
บุรินทร์ เจริญผล  
คัมภีร์ คงวัน  
พีรยสทธิ์ อุบลวัตร  
จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
พรทราพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค  
อานันตพร จินดา  
วรสิริ จันท์กระจำง  
กฤตตานน กุลจิตติสุธีพร

### ทีมรูปเล่มฉบับ PDF

**Head:** บุญยศศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

ทีมงาน ๑: เกียรติภูมิ จารุเสน

### ทีมรูปเล่มฉบับ MS Word

**Head:** ชัญญา พันธจารุณี

ทีมงาน ๑: พีรยสทธิ์ อุบลวัตร

ทีมงาน ๒: โสภิต ตันยานนท์

### ทีมจัดทำภาพปกนิตยสาร

**Head:** กวิน จัตรานนท์

### ทีมงานข่าว

ศดานัน จารุพูนผล

อลิสา จัตรานนท์

อาบทิพย์ ธีรวงศ์กิจ

กนกเรขา กฤษฏารักษ์

และทีมงานอาสาท่านอื่น ๆ อีกจำนวนมาก